WYZWANIE STOIKA

JAK DZIĘKI FILOZOFII ODNALEŹĆ W SOBIE SIŁĘ SPOKÓJ I ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ

WILLIAM B. IRVINE

profesor filozofii Wright State University

Plik jest zabezpieczony znakiem wodnym

WILLIAM B. IRVINE

WYZWANIE STOIKA

Jak dzięki filozofii odnaleźć w sobie siłę, spokój i odporność psychiczną

przekład **Olga Siara**

insignis

Dla Loretty Loeb
za to, że nauczyła mnie
tak wiele o odwadze i dobroci

Tytuł oryginału
The Stoic Challenge
A Philosopher's Guide to Becoming Tougher, Calmer, and More Resilient

Copyright © William B. Irvine, 2019
All rights reserved

First published in USA in 2019 by W.W. Norton & Company, Inc.
500 Fifth Avenue, New York, N.Y. 10110
wwnorton.com

Przekład
Olga Siara

Redakcja i korekta
Piotr Mocniak, Dominika Rychel,
Tomasz Brzozowski, Marcin Piątek

Konsultacja
Michał Bardel

Skład
Tomasz Brzozowski

Konwersja do wersji elektronicznej
Aleksandra Pieńkosz

Copyright © for this edition Insignis Media, Kraków 2020
Wszelkie prawa zastrzeżone

ISBN 978-83-66575-22-6

Insignis Media
ul. Lubicz 17D/21–22, 31-503 Kraków
tel. +48 (12) 636 01 90
biuro@insignis.pl, www.insignis.pl
facebook.com/Wydawnictwo.Insignis
twitter.com/insignis_media (@insignis_media)
instagram.com/insignis_media (@insignis_media)

WSTĘP

Dzień na lotnisku

Podczas powrotu z drugiego końca Stanów Zjednoczonych musiałem się przesiąść na lotnisku w Chicago. Samolot, którym miałem dostać się do domu, był opóźniony z powodu złych warunków pogodowych. Kiedy w końcu wylądował w Chicago, weszliśmy na pokład, ale gdy tylko zajęliśmy miejsca, okazało się, że musimy go opuścić. Załoga wyjaśniła, że drzwi luku bagażowego nie działają prawidłowo. Po kwadransie spędzonym w terminalu usłyszeliśmy, że możemy już wrócić do samolotu, co uczyniliśmy z radością.

Dziesięć minut później stewardesa miała dla nas kolejny komunikat. Obsłudze naziemnej udało się zamknąć drzwi luku, ale jedna walizka przez pomyłkę została na zewnątrz. Pracownicy otworzyli drzwi, żeby ją załadować, a później nie dali rady ich ponownie zatrzasnąć. Innymi słowy, drobna usterka przerodziła się w poważny problem. Znów musieliśmy opuścić samolot.

W terminalu pracownik lotniska uspokoił wszystkich, że zorganizuje dla nas inny samolot, ale wkrótce potem oświadczył, że ze względu na późną godzinę stanie się to dopiero rano. Wśród pasażerów rozległy się jęki zawodu. Mężczyzna zapewniał, że linia lotnicza pokryje koszty noclegu w pobliskim hotelu, co wywołało kolejną falę jęków. Muszę przyznać, że

w pierwszej chwili dołączyłem do chóru zawodzących, później jednak uświadomiłem sobie, co się dzieje: stoiccy bogowie postanowili rzucić mi wyzwanie, więc powiedziałem sobie: „Aha! Gra się zaczyna”.

Zrobiłem to, bo wiedziałem z doświadczenia, że traktując tę komplikację jako wyzwanie – a dokładniej: zakładając, że stoiccy bogowie skomplikowali mi życie, żeby sprawdzić moją odporność i zaradność – mogę równocześnie ograniczyć emocjonalny koszt tej sytuacji i zwiększyć swoje szanse na znalezienie dobrego rozwiązania. Jednak w tym momencie czytelnikom należy się kilka słów wyjaśnienia.

***

Zacznę od tego, że nie należę do żadnej podejrzanej sekty religijnej. Jestem współczesnym wyznawcą pewnej starożytnej filozofii, a konkretnie – praktykującym stoikiem. Oznacza to, że w XXI wieku postanowiłem przeżyć swoje życie, kierując się strategiami stworzonymi dwa tysiące lat temu przez stoickich filozofów, między innymi Marka Aureliusza, Senekę i Epikteta.

Nie jestem odosobniony w swojej decyzji. Coraz więcej ludzi uświadamia sobie, że brakuje im czegoś, co starożytni filozofowie określiliby mianem filozofii życiowej. Taka filozofia wskazuje, do czego warto w życiu dążyć i jak to osiągnąć. Jeśli próbujesz żyć bez filozofii życiowej, musisz każdego dnia improwizować. W efekcie twoją codziennością prawdopodobnie rządzi chaos, przez co możesz zmarnować sobie życie. A to byłaby ogromna strata!

Należy pamiętać, że stoicyzm nie jest religią. Powinienem jednak dodać, że można go pogodzić z wieloma systemami wiary, także z chrześcijaństwem i islamem. W tym miejscu muszę wyjaśnić jeszcze

jedną kwestię. Wspomniałem wyżej o „stoickich bogach”. Nie wierzę, że tacy bogowie naprawdę istnieją – ani jako byty fizyczne, ani istoty „duchowe”. Dla mnie to postaci wyobrażone. Powołując się na nich, zmieniam w pewnego rodzaju grę psychologiczną to, co wielu ludzi uznałoby po prostu za niefortunną sytuację. Dzięki temu mogę reagować na komplikacje w moim życiu, nie popadając we frustrację, złość czy przygnębienie.

Ci, którzy nie chcą odwoływać się do wyobrażonych bogów w ramach strategii psychologicznej, mogą zastąpić ich wyobrażonym trenerem albo nauczycielem; będzie to miało taki sam wpływ na ich psychikę. Natomiast ludzie wierzący mogą założyć, że dana komplikacja jest częścią planu, jaki ułożył dla nich Bóg albo Allah – wielu chrześcijan i muzułmanów już myśli w ten sposób. W dalszej części książki omówię dokładniej grę psychologiczną polegającą na sprawdzianie stoicyzmu oraz badania leżące u jej podstaw; podam również wskazówki, jak najlepiej w nią grać. Najpierw jednak dokończę historię, która zaczęła się na lotnisku.

***

Obsługa wręczyła nam vouchery na nocleg w hotelu i poleciła zaczekać na transport. Niedługo potem wsiedliśmy do bezpłatnego autobusu, który zawiózł nas na miejsce. Po odczekaniu w kolejce do recepcji wreszcie mnie zakwaterowano i udałem się do pokoju, by skorzystać z czterech (w optymistycznym wariancie) godzin snu, które mi jeszcze pozostały. Pokonałem długi korytarz i wjechałem windą na piętro, a kiedy otworzyłem drzwi mojego pokoju, okazało się, że nie został posprzątany po poprzednim gościu.

Gdybym nie był stoikiem, w tym momencie ogarnąłby mnie słuszny gniew: „Co za idiotyzm! Jak oni śmieli?”. Ja jednak dostrzegłem w tym kolejny element wyzwania rzuconego mi przez stoickich bogów, dlatego moje myśli były zupełnie inne: „Ale sprytny wybieg! Tego się nie spodziewałem. To wam się udało, stoiccy bogowie!”. Wróciłem tą samą drogą do recepcji i wyjaśniłem pracownikowi sytuację.

Każdy, łącznie z nim samym, zrozumiałby, gdybym się rozgniewał. Czy złość byłaby jednak warta swojej ceny? Z całą pewnością nie, jeśli zależało mi na równowadze wewnętrznej. W zachowaniu spokoju pomogła mi też myśl, że recepcjonista nie jest złośliwym człowiekiem, tylko odtwórcą epizodycznej roli w wyzwaniu, które zesłali mi stoiccy bogowie.

Recepcjonista wręczył mi klucz do innego pokoju, który, jak mnie zapewnił, „powinien być uprzątnięty”. Jego przewidywanie okazało się trafne. Przespałem czas, który mi został, a wczesnym rankiem zszedłem na dół do autobusu, który miał zabrać nas z powrotem na lotnisko. Jechali nim głównie pasażerowie mojego odwołanego lotu, którzy przez całą drogę prześcigali się w narzekaniach na linię lotniczą, lotnisko i hotel. Obserwując to wszystko, cieszyłem się, że nie podzielam ich niezadowolenia.

Przyszło mi do głowy, że my, ludzie XXI wieku, jesteśmy bandą rozpieszczonych smarkaczy. Jedziemy klimatyzowanym autobusem na klimatyzowane lotnisko, żeby przelecieć na drugi koniec kraju klimatyzowanym samolotem. Jeśli podczas lotu będziemy spragnieni, ktoś przyniesie nam napój, który sobie sami wybierzemy, a jeśli lot będzie trwał odpowiednio długo, dostaniemy też coś do jedzenia. Jeżeli poczujemy, że wzywa nas natura, na końcu korytarza będzie do naszej dyspozycji WC. I nie zapominajmy o tym, że to WC najprawdopodobniej będzie wyposażone w papier toaletowy.

Zacząłem się zastanawiać, co pomyśleliby o nas amerykańscy pionierzy? Oni też przemierzali za swojego życia cały kraj, ale dla nich podróż oznaczała jazdę krytym wozem, wiele tygodni niewygody, a czasem również spotkania z rdzennymi Amerykanami, wrogo – co zrozumiałe – nastawionymi do przybyszów. Owszem, w wozie było więcej miejsca na nogi niż w dzisiejszych samolotach, ale wielu podróżników szło obok niego, zamiast siedzieć w środku. Niektórzy nie chcieli dodatkowo obciążać i tak przeładowanego pojazdu. Inni zwyczajnie woleli iść, niż trząść się na wybojach. W końcu w tamtych czasach nie istniały autostrady, a w wielu miejscach nawet zryte koleinami drogi należały do rzadkości. W dodatku podczas tych wielotygodniowych wypraw pionierom nie było dane korzystać z toalet – nawet nie mieli papieru toaletowego! Mimo przymusowego przystanku nasza podróż samolotem wydałaby się im cudowna. Tymczasem my skarżyliśmy się na niedogodności i ciężki los.

Nasz samolot zastępczy nie sprawiał żadnych kłopotów przy starcie ani przy lądowaniu. Na lotnisku zastałem samochód tam, gdzie go zaparkowałem – uff! – i dojechałem do domu bez dalszych przeszkód – w znaczeniu dosłownym i metaforycznym. Na miejscu doszedłem do wniosku, że sprawdzian dobiegł końca, więc wystawiłem sobie ocenę. Uznałem, że wypadłem całkiem nieźle – zachowałem spokój i opanowanie mimo różnych stresujących bodźców. Poczułem, że z tej próby wyszedłem zwycięsko. „Punkt dla mnie” – powiedziałem sobie w duchu. Pomyślałem, że to mało prawdopodobne, żeby moi współpasażerowie mieli po tym wszystkim tak dobry nastrój. Często używam tej strategii reagowania na problemy – z podobnym skutkiem.

***

Gdy nie dostajemy tego, czego chcemy, wielu z nas w naturalny sposób reaguje frustracją albo złością – łatwo nam się zdenerwować. Na szczęście istnieje inna reakcja, równocześnie prosta w zastosowaniu i wyjątkowo skuteczna. Nazywam ją stoicką strategią prób: stając w obliczu problemu, powinniśmy potraktować go jako próbę odporności i zaradności, na którą wystawiają nas wspomniani już wyobrażeni stoiccy bogowie. Kiedy rzucają nam te podkręcone piłki, nie chodzi im o to, żeby nasze życie stało się trudniejsze, lecz lepsze. Zdaję sobie sprawę, że brzmi to jak paradoks, ale zaufajcie mi – na kolejnych stronach wyjaśnię, dlaczego powinniśmy być im wdzięczni za to, że stawiają nas przed takimi wyzwaniami.

Jak sama nazwa wskazuje, stoicką strategię prób wynaleźli starożytni stoicy. Owszem, byli filozofami, ale w starożytności filozofowie występowali również w wielu innych rolach. Zajmowali się nie tylko tym, co dziś uznalibyśmy za domenę filozofii, lecz także fizyką, biologią, matematyką, logiką i psychologią. Znacząco przyczynili się do rozwoju każdej z tych nauk, ale szczególne wrażenie robi wkład stoików w dziedzinę psychologii; sama stoicka strategia prób bazuje na zjawisku, które współcześni psychologowie odkryli na nowo, określając je mianem efektu ram interpretacyjnych: chodzi o to, że sposób, w jaki mentalnie opisujemy sytuację, w której się znaleźliśmy, wywiera potężny wpływ na to, jaką wywoła ona w nas reakcję emocjonalną.

Stoicy zdali sobie sprawę, że dysponujemy sporą elastycznością przy interpretowaniu sytuacji, jakich doświadczamy. Odkryli, że uznając komplikacje życiowe za próbę charakteru, możemy diametralnie zmienić swoją reakcję emocjonalną. Mówiąc konkretniej, możemy nauczyć się zachowywać spokój nawet w obliczu bardzo poważnych problemów, a to z kolei w istotny sposób może przełożyć się na jakość naszego życia.

Powinienem dodać, że wielu ludzi ma błędną wizję stoików. Uważają ich za wyzute z jakichkolwiek uczuć istoty, zdecydowane przyjmować bez mrugnięcia okiem wszystko, co ześle im los. Prawda wyglądała inaczej – w każdym razie jeśli mowa o późniejszych, rzymskich stoikach. Ich celem nie było wyzbycie się wszelkich emocji, tylko ograniczenie do minimum tych negatywnych – na przykład frustracji, złości, żalu czy zazdrości – w swoim życiu. Nie mieli nic przeciwko emocjom pozytywnym takim jak zachwyt czy nawet radość.

Nie powinniśmy mieć stoików za ponuraków, lecz za wiecznych optymistów, którzy posiedli sztukę przedstawiania rozmaitych wydarzeń w pozytywnym świetle. Zamiast doświadczać frustracji albo złości z powodu komplikacji życiowych, potrafili czerpać z nich niemałą satysfakcję, gdy skutecznie radzili sobie z wyzwaniem w postaci jakiegoś problemu.

W tym momencie pojawia się pokusa, żeby określić stoików mianem ludzi cierpliwych – rzeczywiście, byli cierpliwi, ale trzeba tu poczynić istotne zastrzeżenie. W pewnym sensie można powiedzieć, że człowiek cierpliwy potrafi ścierpieć komplikacje życiowe bez słowa skargi. Jednak stoicy robili coś innego. Nie chodziło im o to, żeby ze spokojem znosić cierpienie, jakie niesie z sobą komplikacja życiowa, lecz żeby doświadczać tej komplikacji bez cierpienia. To ważna różnica.

***

Dzięki tej książce można ćwiczyć się w tym, co nazwałbym stoicyzmem na miarę XXI wieku. Na kolejnych stronach zestawiam rady udzielane przez filozofów stoickich z I wieku n.e. z badaniami przeprowadzonymi przez psychologów końca wieku XX. Część środowiska akademickiego

będzie miała mi za złe takie gmeranie w klasycznym stoicyzmie. Według tych osób stoicyzm należy traktować jak bezcenną starożytną relikwię – zamknąć go w hermetycznej gablocie i podziwiać, ale nigdy nie dotykać. W odróżnieniu od nich ja widzę w stoicyzmie narzędzie, które, choć ze względu na upływ czasu wymaga ostrzenia, nie tylko wciąż jest użyteczne, lecz może wywrzeć niezwykle korzystny wpływ na życie współczesnych ludzi.

Powinienem dodać, że starożytni stoicy prawdopodobnie nie mieliby nic przeciwko takiej „aktualizacji" swojej doktryny. Jej zwolennikiem byłby zwłaszcza Seneka. W końcu to on oświadczył: „Nie wiążę się nauką żadnego z mistrzów stoickich. Ja także mam prawo do myślenia"[1]. Nie twierdzę, że mam równie głębokie refleksje na temat stoicyzmu jak Seneka, za to dysponuję czymś, do czego on nie miał dostępu – obserwacjami na temat funkcjonowania ludzkiego umysłu autorstwa psychologów Amosa Tversky'ego i Daniela Kahnemana oraz innych badaczy. Stosuję te obserwacje w praktyce, omawiając stoicką strategię prób i wyjaśniając, jak dzięki nim radzić sobie z problemami.

Zaczynam od opisu różnego rodzaju komplikacji w naszym życiu oraz sposobów, w jakie zazwyczaj na nie reagujemy. Chociaż wielu ludzi czuje wówczas frustrację, złość, niepokój albo przygnębienie, inni podchodzą do nich spokojnie. Jak im się to udaje? I czy możemy pójść w ich ślady?

Następnie przyglądam się komplikacjom z perspektywy psychologicznej: dlaczego wywierają taki wpływ na nasze emocje? Wykazuję, że zamiast myśleć o komplikacjach w kategoriach niefortunnych doświadczeń, możemy je interpretować jako próby naszej odporności i pomysłowości. Takie podejście może mieć ogromny wpływ na to, jak na nie zareagujemy. Zamiast doświadczać mieszaniny gniewu i niepokoju,

możemy z zaskoczeniem odkryć, że entuzjastycznie podejmujemy wyzwanie, jakie niesie ze sobą dana komplikacja.

Na koniec pokazuję, w jaki sposób stoicka strategia prób może nie tylko sprawić, że nasze dni będą biegły lepiej, lecz także pomoże nam osiągnąć dobre życie, a kiedy przyjdzie pora na pożegnanie się z tym światem – dobrą śmierć.

---

[1] Lucjusz Anneusz Seneka, *O życiu szczęśliwym*, III 2, w: *Dialogi*, przeł. Leon Joachimowicz, Warszawa: Pax, 1998.

CZĘŚĆ I

W obliczu życiowych wyzwań

ROZDZIAŁ 1

Komplikacje – kiedy sprawy przybierają gorszy obrót

Czasem wszystko w twoim życiu układa się dobrze – a wręcz wspaniale – i nagle pojawia się jakaś komplikacja. Może cię to spotkać w pracy, podczas zabawy, w domu albo – jak w opowieści o moim opóźnionym locie – w trakcie podróży. Okazuje się, że twój misternie ułożony plan legł w gruzach i musisz wymyślić nowy.

Każdego dnia prawdopodobnie doświadczasz wielu komplikacji. Na przykład uderzasz się w palec u nogi albo przypalasz tosty. Deszcz łapie cię na mieście, kiedy jesteś bez parasola, albo grzęźniesz w korku, przez który spóźniasz się do pracy. To jednak mało uciążliwe komplikacje, zwykłe niedogodności, drobne zakłócenia codziennego porządku. Poważniejszą komplikacją jest grypa, zwłaszcza jeśli rujnuje twoje plany na kilka następnych dni. Niespodziewana strata pracy niemal na pewno okaże się znaczną komplikacją, ponieważ zmusi cię do zmiany wielu planów na nadchodzące miesiące. Takie trudności mają się jednak nijak do śmierci małżonka, wiadomości, że jesteś śmiertelnie chory, lub wyroku skazującego cię na więzienie za przestępstwo, którego nie popełniłeś – albo za takie, które faktycznie masz na sumieniu.

Można założyć, że twoja śmierć również zaliczałaby się do poważnych komplikacji, ale to zależy od tego, co dzieje się z nami po niej. Przyjmijmy, że życie pozagrobowe nie istnieje. Wtedy twoja śmierć mogłaby oznaczać problemy dla tych, którzy cię przeżyją – ale nie dla ciebie. W końcu jeśli nie ma życia pozagrobowego, to śmierć nie wymaga od ciebie żadnej zmiany planów, bo wyznacza po prostu kres wszelkiego planowania.

Natomiast jeśli życie pozagrobowe istnieje, to śmierć – owszem – można uznać za komplikację. Jeśli podlegamy reinkarnacji, możesz odrodzić się jako człowiek, a wtedy twoja śmierć staje się początkiem następnego życia pełnego komplikacji, co samo w sobie można uznać za poważną komplikację. A jeśli wrócisz nie jako człowiek, tylko, dajmy na to, komar, staniesz przed zupełnie nowym zestawem wyzwań – chociaż prawdopodobnie będziesz zbyt ograniczony intelektualnie, żeby postrzegać je jako komplikacje.

Załóżmy jednak, że życie po śmierci nie oznacza reinkarnacji i powrotu w innym ciele, tylko dalszą egzystencję. Gdybyś miał spędzić życie pozagrobowe w piekle, wtedy śmierć byłaby dla ciebie największą komplikacją, jaką można sobie wyobrazić. Gdybyś trafił do nieba, śmierć nie oznaczałaby komplikacji, lecz ogromny postęp, ponieważ byłaby początkiem nieskończenie lepszego życia.

Trudno jednak stwierdzić jednoznacznie, czy w niebie czekałoby cię wieczne szczęście. Problem polega na tym, że trafiłbyś tam, zachowując swoją osobowość – w tym także, najprawdopodobniej, skłonność do niedoceniania tego, co masz. Szybko przyzwyczaiłbyś się do idealnych warunków panujących w niebie, więc przestałoby budzić w tobie taki zachwyt. Być może Bóg w swojej nieskończonej mądrości zsyłałby ci również w niebie drobne komplikacje tylko po to, żeby cię zbyt nie rozpieścić.

I analogicznie, szatan – jeśli istnieje – zapewne zdaje sobie sprawę, że piekło, w którym może dojść do rozmaitych komplikacji, jest bardziej piekielne od piekła, w którym ich nie ma. Dlatego zadba o to, by potępieni nie sądzili, że ich sytuacja jest beznadziejna. Od czasu do czasu może rozpalać w nich iskierkę nadziei tylko po to, żeby następnie gasić ją z całym okrucieństwem poprzez nieprzewidzianą komplikację.

***

Czasem to natura komplikuje ci życie. Na drogę może wyskoczyć jeleń, przez którego rozbijesz samochód. Po gwałtownej burzy możesz zostać na tydzień bez prądu. W tym czasie odkryjesz, jak oczywisty wydawał ci się dostęp do elektryczności, a kiedy już prąd się pojawi, przy odrobinie uwagi prawdopodobnie zorientujesz się, jak szybko znów weźmiesz to za pewnik.

Jednak w większości przypadków za komplikacje w twoim życiu nie odpowiada natura, lecz inni ludzie. Część z nich wcale nie ma zamiaru wyrządzić ci krzywdy. Na przykład nieuważny kelner, który myli się w twoim zamówieniu. Albo kierowca, który ostro skręca, żeby ominąć jelenia na drodze, i sam unika problemu, ale zmusza cię do gwałtownego manewru, przez który dochodzi do wypadku, co pociąga za sobą przykre konsekwencje finansowe, a może również zdrowotne.

W innych sytuacjach ludzie utrudniają ci życie celowo. W ramach kary za złe stopnie ojciec przez miesiąc nie pozwala nastoletniej córce prowadzić samochodu, co dla niej jest najgorszą możliwą karą. Kieszonkowiec naraża cię na problemy, kradnąc ci portfel. Możliwe, że zrobił to, bo sam wcześniej został oszukany podczas handlu narkotykami. W takiej sytuacji to, co ty uważasz za komplikację, on widzi jako rozwiązanie swojego problemu. Nawiasem mówiąc, tego rodzaju przykłady

pokazują, że komplikacje bywają równie zaraźliwe co choroby. I wreszcie, czasem ktoś uprzykrza życie drugiej osobie z czystej złośliwości. Być może w dzieciństwie zabrałeś ulubioną zabawkę bratu albo siostrze tylko po to, żeby przyglądać się z satysfakcją, jak zanosi się płaczem.

Kiedy złości cię, że ktoś skomplikował ci życie, spróbuj sobie przypomnieć, że chociaż inni ludzie odpowiadają za wiele twoich problemów, ty też jesteś powodem wielu ich bolączek. Owszem, irytują cię, ale niewykluczone – mówię poważnie – że ty ich też irytujesz. A konkretnie może ich irytować to, jak szybko popadasz w irytację. Łatwo zapomnieć o tym fakcie, zważywszy, że bardziej jesteś świadomy problemów, które sprawiają ci inni, niż problemów, które ty sam im sprawiasz. Jedną z oznak dojrzałości jest świadomość, w jakim stopniu umyślnie lub nieumyślnie utrudniasz życie ludziom wokół siebie. Dlatego warto mieć w pamięci słowa Seneki: „Bądźmy łagodniejsi dla siebie wzajemnie, ponieważ, sami źli, pomiędzy złymi żyjemy. Jedna rzecz może nam pokój zapewnić – układ o wzajemnej ustępliwości”[2].

Warto pamiętać o jeszcze jednej kwestii związanej z komplikacjami: gdybyś postanowił sporządzić listę wszystkich osób, które kiedykolwiek skomplikowały ci życie, musiałbyś umieścić na niej również siebie, i to prawdopodobnie na pierwszym miejscu. Wiele problemów, które cię spotyka, jest efektem twojej nieumiejętności planowania. Zabrakło ci benzyny, bo przed wyjazdem na wycieczkę nie zerknąłeś na wskaźnik poziomu paliwa. Zaspałeś i spóźniłeś się na samolot, którym miałeś wrócić z urlopu, bo nie nastawiłeś budzika. W innych przypadkach komplikacje mogą wynikać z faktu, że podjąłeś złą decyzję, na przykład zachorujesz na półpasiec, ponieważ się nie zaszczepiłeś.

***

Nasze komplikacje życiowe i pragnienia są ze sobą powiązane: to, czy dana osoba uzna coś za komplikację, zależy od jej pragnień, a skala owej komplikacji jest proporcjonalna do siły tych pragnień. Przeziębienie dla wielu jest co najwyżej powodem do lekkiej irytacji, ale jeśli maratończyk, który trenował latami, żeby wziąć udział w igrzyskach olimpijskich, zachoruje na dzień przed biegiem, to uzna przeziębienie za poważną komplikację życiową. Na tej samej zasadzie, jeśli stracisz dwa przednie zęby, mając sześć lat, pewnie nie potraktujesz tego jako problemu, lecz jako rytuał przejścia i szansę na prezent od Wróżki Zębuszki. Za to utrata przednich zębów rankiem w dniu twojego ślubu niemal na pewno wyda ci się katastrofą.

Ze względu na ów związek między komplikacjami a pragnieniami człowiek niezdolny do odczuwania pragnień niczego nie postrzegałby jako komplikacji. I na odwrót – u człowieka o bardzo określonych preferencjach w każdej kwestii komplikacje stanowiłyby stały element życia, które prawdopodobnie byłoby bardzo nieszczęśliwe. Co więcej, osoba o nietypowych pragnieniach będzie doświadczać nietypowych komplikacji. Większość tonących czułaby wdzięczność, gdyby jakiś dobry samarytanin wyciągnął ich z wody – za to niedoszły samobójca uznałby to za komplikację.

Wspominałem już, że o tym, ilu komplikacji doświadczasz, decyduje twoja zdolność przewidywania. Codzienność bezmyślnej osoby zapewne wypełniają komplikacje, których się nie spodziewała, przez co życie wydaje jej się równocześnie frustrujące i niesprawiedliwe. Gdyby nie była tak nierozważna, zrozumiałaby przyczynę swoich nieszczęść.

Z kolei ludzie przezorni minimalizują liczbę doświadczanych komplikacji, zdobywając wiedzę o tym, jak działa świat, i korzystając z niej przy obmyślaniu swoich działań. Jednak bez względu na to, jak dokładnie

planują przyszłość, życie od czasu do czasu zsyła im jakąś komplikację: na przykład w ich niedawno serwisowanym, zatankowanym do pełna samochodzie hybrydowym pojawia się jakaś usterka, przez co auto zatrzymuje się na autostradzie w godzinach szczytu.

Skoro czytasz te słowa, bez wątpienia jesteś człowiekiem przezornym, który poświęca czas i energię na planowanie przyszłości, żeby uniknąć możliwych do przewidzenia komplikacji. Czy poświęcasz jednak również czas i energię na to, żeby wypracować strategię ograniczania cierpienia psychicznego z powodu komplikacji, których nie da się przewidzieć? Warto się tym zająć, bo kiedy podsumujesz wszystkie negatywne skutki rozmaitych życiowych komplikacji, często okaże się, że stres, na jaki cię narażają, jest zdecydowanie najbardziej dotkliwy.

***

Jeśli zaczniesz obserwować, jak wpływają na ciebie rozmaite komplikacje, dojdziesz do ważnych wniosków. Spróbuj prowadzić dziennik komplikacji: opisywać problemy, które cię spotykają, ich źródło, znaczenie i swoją reakcję na nie. Dzięki temu uświadomisz sobie, że komplikacje życiowe wiążą się z dwoma rodzajami kosztów. Pierwszy można określić jako koszt fizyczny. Jeśli twój samochód zepsuje się na autostradzie, będziesz musiał wykonać wiele konkretnych rzeczy, żeby poradzić sobie z tą komplikacją, w tym wydać pieniądze. Podobnie, jeśli lekarz poinformuje cię o chorobie nowotworowej, leczenie, któremu się poddasz, może pociągnąć za sobą koszty fizyczne takie jak nudności i różne inne dolegliwości.

Jednak oprócz kosztów fizycznych poniesiesz również koszty emocjonalne. Awaria samochodu może wywołać w tobie ogromną złość, a diagnoza „nowotwór” może cię napełnić głębokim smutkiem. Co więcej,

w wielu przypadkach emocjonalny koszt komplikacji życiowej znacznie przewyższa jej koszt fizyczny. Czy nie byłoby wspaniale, gdybyś mógł ograniczyć owo cierpienie psychiczne, a nawet całkowicie je wyeliminować? Okazuje się, że to możliwe – dzięki stoickiej strategii prób.

***

Bardzo pouczająca jest analiza reakcji innych ludzi na komplikacje w ich życiu. Ułatwia ją gotowość naszych bliźnich do dzielenia się swoimi problemami. Czasem wystarczy zagadnąć znajomego: „Co słychać?”, żeby zaczął się zwierzać. Podobnie, jeśli poskarżysz się przyjacielowi, że przecieka ci bojler, może się zrewanżować analogiczną historią: „Z moim było podobnie w zeszłym roku”.

Ludzie często starają się przebić nasze opowieści o komplikacjach. Jeżeli powiemy, że zatruliśmy się jedzeniem w restauracji, w zamian mogą nam zrelacjonować ze szczegółami, jak przez trzy dni cierpieli po zjedzeniu taco ze stoiska ulicznego w Tijuanie w Meksyku. Są też osoby, które potrafią mówić niemal wyłącznie o swoich życiowych przejściach, przy okazji wskrzeszając w sobie gniew, jaki w nich wywołały. Rzecz jasna, tacy ludzie nie są najprzyjemniejszymi towarzyszami. Mimo to jeśli się na nich natkniesz, zwróć baczną uwagę na ich zachowanie. Czy reagujesz czasem na problemy w ten sam sposób? A jeśli tak, to czy możesz nad tym w jakiś sposób zapanować? Jeśli zdołasz to zrobić, będzie ci się żyło znacznie łatwiej, a nawet być może odkryjesz, że jesteś szczęśliwszy niż kiedykolwiek wcześniej.

Niekiedy opowiadamy o naszych komplikacjach w ramach przestrogi. Mamy nadzieję, że dzięki temu inni ludzie unikną podobnego problemu. A jeśli mimo naszych ostrzeżeń przydarzy im się to samo, łatwiej sobie

poradzą w danej sytuacji, wiedząc, jak my na nią zareagowaliśmy. W innych przypadkach osoby, które zwierzają się nam z jakiejś komplikacji życiowej, zwracają się do nas o wsparcie, na przykład nieznajoma, która mówi, że skradziono jej torebkę: straciła całą gotówkę, wszystkie karty kredytowe i dowód tożsamości. W jeszcze innych sytuacjach ktoś mówi o jakimś problemie w nadziei, że dołączymy do niego w walce z niesprawiedliwością społeczną, która dała temu problemowi początek.

Czasami ludzie opowiadają o tym, co przeszli w życiu, próbując nam zaimponować swoją niezłomnością w obliczu komplikacji oraz pomysłowością w szukaniu rozwiązań. Inni mają przeciwny cel: szukają u nas nie poklasku, lecz współczucia. Chcą, żeby ktoś utwierdził ich w przekonaniu, że trudność, której doświadczyli, to nie ich wina, lecz zwykła niesprawiedliwość.

***

Obserwowanie bliźnich, którzy wpadają w tarapaty, bywa cudownie satysfakcjonującym doznaniem – przynajmniej wtedy, gdy uważamy, że na to zasługują. Załóżmy na przykład, że twój agresywny szef zostaje zwolniony w trybie natychmiastowym przez swojego przełożonego. Sprawiedliwości wreszcie stało się zadość! Rozrywki dostarczają nam również ludzie, którzy przezwyciężają różne komplikacje. To jedna z przyczyn popularności sportów widowiskowych. Uwielbiamy, gdy zespół, któremu kibicujemy, utrudnia życie przeciwnikom. W baseballu pałkarze są autowani, gracze doznają kontuzji, drużyny przegrywają mecze. Lubimy też oglądać, jak nasz ulubiony zespół bohatersko wraca do gry po tym, jak wpadł w kłopoty. Sport bez komplikacji byłby równie nudny jak przyglądanie się sąsiadowi, który kosi trawnik.

Kiedy nie oglądamy sportu, możemy spędzać czas, czytając powieści. Również nasze zainteresowanie literaturą wynika częściowo z fascynacji, jaką budzą w nas komplikacje życiowe. W powieściach znajdziemy ich mnóstwo, i to nie bez powodu. Historia, w której bohaterowie zakochują się od pierwszego wejrzenia, biorą ślub, nigdy się nie kłócą i żyją długo i szczęśliwie, byłaby komercyjną porażką. Pisarze zdają sobie z tego sprawę, dlatego notorycznie zderzają swoje postaci z przeciwnościami losu. W rezultacie powieściowe związki nie są idealne: bohaterowie łamią sobie serca, a ich życie wypełniają dramatyczne wydarzenia takie jak choroby i przestępstwa. Ta sama zasada obowiązuje w filmach.

Większość ludzi nie próbuje pisać opowiadań, powieści czy scenariuszy, bo nie czuje się wystarczająco kreatywna. Jednak wystarczy poprosić, żeby opowiedzieli o jakimś niedawnym problemie, a szybko odnajdują w sobie żyłkę krasomówczą. Niektórzy dodają do swoich historii nowe elementy i postaci, żeby problem wydał się mniej przewidywalny i poważniejszy niż w rzeczywistości. Dzięki temu rozwiązanie, które znaleźli, robi na słuchaczach większe wrażenie – a jeśli nie znaleźli żadnego rozwiązania, ich porażka staje się łatwiejsza do zrozumienia.

Inną sferą, w której dajemy popis kreatywności, są nasze sny. Śnimy o różnych dziwnych rzeczach, zarówno przyjemnych, jak i nieprzyjemnych, a komplikacje są jednym z najstraszliwszych elementów koszmarów. Nie możemy znaleźć przedmiotów, które są nam potrzebne; dotrzeć do osób, z którymi musimy się zobaczyć; zrobić czegoś, co wydaje nam się absolutnie niezbędne, na przykład ostrzec ukochanej osoby przed grożącym jej niebezpieczeństwem. Jeden sen może zawierać całą serię komplikacji: gdy znajdujemy sposób na pierwszą z nich, pojawia się kolejna, która nie pozwala nam go zastosować. No nie! Często budzimy się dopiero w chwili, gdy nasze senne alter ego wreszcie dochodzi do wniosku, że stoi w obliczu

nierozwiązywalnego problemu – na przykład gdy smok, który zagrodził nam drogę w lesie, chwyta nas w swoje gadzie pazury. A po przebudzeniu prawdopodobnie czujemy potrzebę, żeby opowiedzieć przyjaciołom i krewnym, z jakimi przeciwnościami losu właśnie się zmagaliśmy.

Problemów, które spotykają nas na jawie, nie da się rozwiązać, otwierając po prostu oczy. Dlatego to takie ważne, żebyśmy wypracowali skuteczną strategię radzenia sobie z komplikacjami życiowymi. Niestety, strategia stosowana przez wielu ludzi jest nie tylko nieskuteczna, ale wręcz „przeciwskuteczna”. Najpierw wywołuje frustrację, a później złość, przez co cierpimy jeszcze bardziej.

---

[2] Lucjusz Anneusz Seneka, O gniewie, III 26, w: *Dialogi*, przeł. Leon Joachimowicz, Warszawa: Pax, 1998.

ROZDZIAŁ 2

Kontrolowanie złości

Ludzie reagują na komplikacje życiowe na różne sposoby. Niektórzy przeżywają je wyjątkowo mocno – nawet drobna trudność wywiera istotny wpływ na ich stan emocjonalny i długo dochodzą do siebie. Część z nich nie potrafi znaleźć żadnego rozwiązania, inni wchodzą w rolę ofiary i skarżą się wszystkim wokół, jakie to niesprawiedliwe, że muszą zmagać się z takim problemem. Mogą nawet przekonywać, że jako ofiary nie powinni sami szukać wyjścia z trudnej sytuacji – ktoś powinien zrobić to za nich.

Większość z nas jest jednak bardziej odporna. Na komplikacje, których doświadczamy, reagujemy nie bezradnością i przygnębieniem, lecz poczuciem frustracji. W wielu przypadkach jest to reakcja mimowolna: nie decydujemy o tym, czy ogarnie nas frustracja, tak jak alergik nie decyduje o tym, czy kichnie, kiedy w powietrzu unosi się pyłek kwiatowy. Dzieje się to niezależnie od nas.

Istnieje jednak ważna różnica między kichnięciem a frustracją. Kichając, pozbywamy się tego, co drażni nasze zatoki, więc po chwili odczuwamy ulgę. Natomiast frustracja często przeradza się w złość. To niedobrze, ponieważ złości nie da się pogodzić z uczuciem szczęścia;

można ją wręcz uznać za przeciwieństwo radości. Zatem reagując frustracją na problem, tylko pogarszamy sprawę.

Niestety złość, której doświadczamy, z dużym prawdopodobieństwem okaże się zaraźliwa. Wynika to z faktu, że gdy nasze życie się komplikuje, złość z tego powodu kierujemy często na konkretną osobę, która wydaje nam się odpowiedzialna za ów stan rzeczy, a ta osoba może odpowiedzieć tym samym. W innych przypadkach dzielimy się swoją złością nie z tym, kto ją wywołał, ale z przypadkowym świadkiem naszych kłopotów. Robimy to po części po to, by upewnić się, że taka reakcja jest uzasadniona: chcemy, żeby ów człowiek potwierdził, że mamy wszelkie powody do złości. To jednak nie wszystko: pragniemy też jego współczucia. Łacińskie słowo *commiseror*, które oznacza „współczuć", łączy czasownik *miseror*, czyli „lamentować, opłakiwać", z przedrostkiem *com-* oznaczającym „z" (kimś, czymś). Innymi słowy, chcemy, żeby rozmówca użalał się razem z nami nad naszą sytuacją. Oczywiście, skoro niemądrze jest złościć się w pojedynkę, to robienie tego we dwoje jest jeszcze większą niedorzecznością, szczególnie jeśli przyczyna wybuchu złości pierwszej osoby nie miała bezpośredniego wpływu na drugą.

Idąc tym tokiem rozumowania, wyobraźmy sobie, że w moim życiu następuje jakaś komplikacja, a później przyjaciółka mówi mi, jak trudno jej się z tym pogodzić. Być może tak naprawdę wcale nie jest jej trudno, tylko chce mi przekazać, jak żałuje, że mnie to spotkało. Takie zachowanie byłoby w pełni zrozumiałe. Załóżmy jednak, że mojej przyjaciółce naprawdę jest trudno, a konkretniej: iż komplikacja w moim życiu wzbudziła w niej złość albo smutek. To ostatnia rzecz, jakiej życzyłby sobie stoik taki jak ja. Mógłbym zwrócić się do przyjaciela o pomoc w rozwiązaniu jakiegoś problemu, ale w żadnym razie nie poprosiłbym go ani nie oczekiwałbym, by był zły lub smutny z tego powodu, że ja wpadłem

w tarapaty. Współczucie tego rodzaju zamienia problem jednej osoby w problem dwóch osób, nie pomagając pierwszej osobie go rozwiązać. Innymi słowy – tylko pogarsza sprawę.

***

Kiedy wpadamy w złość, mamy do wyboru dwie możliwości: albo ją wyrazić, albo stłumić. Stłumiona złość może się w nas zakorzenić i przejść w stan uśpienia, by zapłonąć ponownie w naszej świadomości w zupełnie niespodziewanym momencie, na przykład rok po sytuacji, która ją wywołała. Więcej – echa złości mogą odzywać się w nas przez kilkadziesiąt lat. Z wiekiem mamy coraz słabszą pamięć, ale nie zapominamy krzywd, jakie nam wyrządzono. Dziewięćdziesięciolatka, która może nie wiedzieć, jaki jest dzień tygodnia ani rok, potrafi dość szczegółowo przywołać z pamięci incydent, który zdenerwował ją pół wieku wcześniej, i znów wpaść w gniew z jego powodu.

Wyobraźmy sobie teraz, że zamiast tłumić złość, swobodnie ją wyrażamy. Jeśli zrobimy to w sposób sprzeczny z prawem, możemy skończyć w więzieniu. Natomiast wyrażenie złości w akceptowany społecznie sposób nie zawsze krzywdzi osobę, która jest jej adresatem, za to zawsze ma negatywny wpływ na nas samych.

Kiedy próbujesz uspokajać kogoś ogarniętego złością, może ci odparować, że ma wszelkie prawo czuć złość. Jeżeli zwrócisz mu uwagę, że złość go unieszczęśliwia, odpowie z niejakim oburzeniem, że ma wszelkie prawo czuć się nieszczęśliwy. Jeśli następnie zakwestionujesz wartość takiego prawa, być może wycofa się trochę i wyjaśni, co dokładnie ma na myśli – że po tym, co przeszedł, jego rozpacz jest całkowicie zrozumiała. Owszem, jest zrozumiała, ale to nie zmienia faktu, że źle na niego wpływa.

A czy nie byłoby tragedią, gdyby szedł przez życie przygnieciony niepotrzebną rozpaczą, nieustannie doświadczając złości, której mógłby uniknąć?

Stoicki filozof Seneka rozumiał, jak bardzo krzywdzimy siebie i innych, pozwalając sobie na złość. W swoim eseju *O gniewie* stwierdza: „Żadna inna zaraza nie wyrządziła większych szkód rodzajowi ludzkiemu”[3]. Z powodu złości ludzie się nawzajem znieważają i pozywają do sądu, rozwodzą się, walczą ze sobą, a czasem nawet zabijają. Powodowane gniewem narody ruszają na wojny, w wyniku czego miliony ludzi mogą zginąć z rąk innych ludzi, których nigdy wcześniej nawet nie spotkali; miasta mogą zostać obrócone w ruinę, a cywilizacje – upaść.

***

Jak zatem należy zareagować, kiedy czujemy, że ktoś nas skrzywdził? Zdaniem Seneki powinniśmy zrobić wszystko, żeby nie wpaść w złość. Dzięki temu nie będziemy musieli sobie z nią radzić: ani jej wyrażać, ani tłumić. Wiele osób bez namysłu odrzuci tę radę. „Nie jesteśmy w stanie powstrzymać się od złości” – wyjaśnią. „Tak po prostu reagujemy, i już”.

Osobiście polemizowałbym z tą opinią. Chociaż nie uważam się za człowieka skorego do złości, z całą pewnością potrafię wpaść w złość, jednak jej rola w moim życiu zmieniła się, odkąd studiuję filozofię stoicką.

Moment olśnienia na temat złości przeżyłem w poczekalni przed gabinetem lekarskim. Zazwyczaj w takich sytuacjach zabieram ze sobą coś do czytania, ponieważ lekarze często się spóźniają. Tego dnia moją lekturą był esej Seneki o gniewie – bo cóż by innego? Wizyta opóźniła się o godzinę, a ja dokonałem w tym czasie interesującego odkrycia: dobrze wiedziałem, że mam pełne prawo zdenerwować się na lekarkę, która kazała

mi tak długo czekać, ale nie mogłem się do tego zmusić. Seneka przekonał mnie, że byłoby to niemądre, bo wpadając w złość, tylko wyrządziłbym krzywdę sobie samemu. Dzięki temu zdarzeniu zrozumiałem, że potrafię obyć się bez złości, co wcześniej wydawało mi się niemożliwe.

Po tym olśnieniu zacząłem zwracać uwagę na rolę złości w moim życiu. Zauważyłem, że stojąc w korku, wydzieram się na innych kierowców, chociaż mnie nie słyszą. A nawet gdyby docierały do nich moje wyzwiska, i tak tkwili na zatłoczonej ulicy tak samo jak ja i nie mogli nic na to poradzić. Czemu więc służył mój krzyk? Może chciałem w ten sposób poprawić sobie samopoczucie? Rzeczywiście, przynosił mi ulgę, ale tylko chwilową. Później znów ogarniała mnie złość. Doszedłem do wniosku, że dużo lepiej byłoby w ogóle się nie zdenerwować; wtedy nie musiałbym robić nic, żeby chociaż na moment poprawić sobie nastrój.

Kontynuowałem swoje rozmyślania nad złością i gromadziłem kolejne dowody na to, jak sam się nią krzywdzę.

Złapałem się na przykład na tym, że krzyczę na polityków, których oglądam w telewizji. Cóż za nonsens, przecież nie mogą mnie usłyszeć! Zauważyłem też, że czasem odżywa we mnie na nowo złość z powodu dawno minionych wydarzeń. Tuż przed zaśnięciem nagle przypominało mi się, jak ktoś mnie uraził wiele miesięcy wcześniej. Później przez kilka godzin przewracałem się z boku na bok, a następnego dnia obudziłem się w paskudnym humorze.

W efekcie tego śledztwa zacząłem się złościć na siebie za to, że złoszczą mnie takie drobiazgi. Doszedłem do wniosku, że czas najwyższy poradzić sobie z niekontrolowanym gniewem. Zakładałem, że jeśli nauczę się nie wściekać z powodu codziennych komplikacji, zostanie mi niewiele złości, z którą będę musiał sobie radzić.

W tym momencie mogłem zrobić coś, co wydawało się oczywistym rozwiązaniem: umówić się do terapeuty na trening kontroli złości. Jednak zetknąłem się już z filozofią stoicką i wiedziałem, że mam też inny wybór: przyjrzeć się dokładniej radom stoików na temat panowania nad złością i spróbować wcielić je w życie. Przekonałem się, że wciąż są skuteczne, chociaż minęły dwa tysiące lat, odkąd zostały po raz pierwszy upowszechnione. I dlatego dzielę się nimi z czytelnikami.

---

[3] Lucjusz Anneusz Seneka, *O gniewie*, I 2,1.

ROZDZIAŁ 3

Odporność psychiczna

Można współczuć tym, którzy w obliczu komplikacji życiowych czują się załamani albo bezradni. Ich życie na pewno nie jest szczęśliwe. Można też współczuć wszystkim, którzy reagują na problemy frustracją i złością. To tak powszechne reakcje, że można by je uznać za typowe dla naszego gatunku. Jednak jeśli rozejrzymy się wokół, zauważymy, że niektórzy szybko wracają do równowagi po życiowych przejściach – albo jeszcze lepiej, nie muszą wracać do równowagi, bo problemy wcale ich z niej nie wytrącają. Takie osoby sprawiają wrażenie silnych, a nawet bohaterskich.

Jedną z nich był amerykański astronauta Neil Armstrong. Jako uczestnik misji Apollo 8 został wybrany na pilota modułu księżycowego, pojazdu, który miał wylądować na powierzchni Księżyca, podczas gdy moduł dowodzenia pozostawał na orbicie. W ramach doskonalenia techniki lądowania Armstrong latał pojazdem treningowym nad powierzchnią Ziemi. Ten niezgrabny wehikuł składał się z rakiety zapewniającej siłę nośną i sterczących po bokach silników sterujących. Mówiło się, że kierowanie tą maszyną przypomina próbę utrzymania talerza na czubku kija od szczotki.

Armstrong miał za sobą wiele udanych lotów lądownikiem, ale 6 maja 1968 roku jeden z silników sterujących przestał działać, co spowodowało,

że stracił panowanie nad maszyną. Pojazd rozkołysał się na boki w niekontrolowany sposób i kiedy wyglądało na to, że zaraz obróci się do góry nogami, Armstrong się katapultował. Dwie sekundy później lądownik rozbił się, natychmiast stając w płomieniach. Pilot wyszedł z tego zdarzenia niemal bez szwanku – jedynie przygryzł sobie język podczas lądowania na spadochronie[4].

Kilka godzin później astronauta Alan Bean zajrzał do gabinetu, który dzielił z Armstrongiem. Zastał kolegę na wypełnianiu dokumentów, wciąż w kombinezonie, w którym wcześniej latał. Przywitał się z nim i wyszedł na korytarz, gdzie usłyszał o wypadku lądownika. Wrócił natychmiast do pokoju i z niedowierzaniem zapytał Armstronga, czy naprawdę rozbił maszynę. „Tak” – potwierdził pytany. Bean nalegał na więcej szczegółów, więc Armstrong dodał: „Straciłem kontrolę nad tym cholerstwem i musiałem się ewakuować”. To było wszystko, co miał do powiedzenia.

Bean skomentował później, że gdyby którykolwiek z pozostałych astronautów przeżył lądowanie awaryjne, na pewno rozpowiadałby o tym wszem wobec. Nie skarżyłby się na maszynę, tylko przechwalał swoimi umiejętnościami:

> Nie sądzę, żeby Neil był aż tak niesamowicie bardziej opanowany niż inni faceci. Z drugiej jednak strony nie umiem na poczekaniu wskazać innego człowieka, a już na pewno nie astronauty, który chwilę po tym, jak o mało nie stracił życia, po prostu idzie pracować do biura. Na zebraniu pilotów nie wstał nawet, żeby nam to zrelacjonować. Ten incydent na zawsze już zmienił moją opinię o Neilu. Bardzo różnił się od innych ludzi[5].

Armstrong zachował się nietypowo, ale okazuje się, że jego reakcja wcale nie jest aż tak wyjątkowa, jak mogłoby się wydawać. Wystarczy się

rozejrzeć, żeby znaleźć przykłady innych osób, które dowiodły, że można stawić czoła poważnym wyzwaniom życiowym ze spokojem i odwagą.

***

Wczesnym rankiem 31 października 2003 roku trzynastoletnia Bethany Hamilton surfowała u brzegu Kauai, jednej z wysp archipelagu Hawajów. Towarzyszyła jej Alana Blanchard, najlepsza przyjaciółka, oraz ojciec i brat Alany[6]. Nie było fal, więc wszyscy siedzieli na deskach, z nadzieją czekając na wiatr. Hamilton prawą dłonią trzymała dziób swojej deski, a lewą rękę miała zanurzoną w chłodnej wodzie. Zupełnie znienacka w wodzie błysnęło coś szarego. Zanim zorientowała się, co się dzieje, rekin odgryzł jej prawą rękę tuż poniżej ramienia. Chwilę później woda zabarwiła się czerwienią. Mimo tak poważnej rany Hamilton nie czuła dużego bólu. Starając się zachować spokój, zaczęła wiosłować prawą ręką w stronę brzegu.

Towarzysze pomogli jej wydostać się z wody i szybko zawieźli ją do szpitala. Gdy tam dotarli, znajdowała się na granicy życia i śmierci – straciła około sześćdziesięciu procent krwi. Niezwykły zbieg okoliczności sprawił, że jej ojciec był w tym samym szpitalu. Tego ranka miał przejść operację kolana i leżał już na stole operacyjnym, kiedy do sali weszła pielęgniarka z wiadomością, że najpierw muszą zoperować trzynastolatkę zaatakowaną przez rekina. Mężczyzna świetnie znał miejscową społeczność surferów, więc od razu zorientował się, że ofiarą musiała być jego córka albo jej przyjaciółka Alana. Po kilku minutach dowiedział się, że rzeczywiście chodzi o Bethany.

Hamilton zaczęła surfować w dzieciństwie, a mając siedem lat, umiała już łapać fale bez pomocy rodziców. Niedługo później wygrała pierwsze

zawody surfingowe, w jakich wzięła udział. Do trzynastego roku życia zdążyła zdobyć kilkadziesiąt trofeów i podpisać kontrakt ze sponsorem. Przed atakiem planowała zająć się surfingiem zawodowo.

Leżąc w szpitalu, Hamilton zastanawiała się, jak teraz będzie wyglądało jej życie. Początkowo uznała, że o surfingu może zapomnieć, bo jedna ręka to za mało, żeby poradzić sobie na desce. Mogła się zająć fotografowaniem tego sportu albo przerzucić na piłkę nożną, gdzie ręce odgrywają niewielką rolę. Szybko doszła jednak do wniosku, że jest za wcześnie, żeby rezygnować ze swojej pasji. Otuchy dodawał jej lekarz. Wyjaśnił, że chociaż lista rzeczy, które musi robić inaczej, jest bardzo długa, to lista rzeczy, których nie może robić wcale, jest krótka. Pozwolił, żeby dała surfingowi jeszcze jedną szansę – miała tylko poczekać na zdjęcie szwów.

W okresie rekonwalescencji Hamilton uświadomiła sobie, ile przeciwności losu będzie musiała pokonać w codziennym życiu. Zastanawiała się, jak jedną ręką zapiąć koszulę, zawiązać buty albo obrać pomarańczę. Zrobiła rozeznanie i eksperymentowała z różnymi metodami, aż znalazła odpowiedzi na te pytania. Jej szafę wypełniły bluzki bez guzików i buty niewymagające wiązania. Odkryła też, że obranie pomarańczy jedną ręką jest najzupełniej możliwe – cała sztuka polega na tym, żeby nauczyć się trzymać owoc stopami. Później nadszedł czas na pytanie, które miało dla niej dużo większe znaczenie: jak surfować, mając tylko jedną rękę?

Dzień przed Świętem Dziękczynienia – zaledwie dwadzieścia sześć dni po ataku – Hamilton postanowiła spróbować swoich sił na desce i szybko dokonała kilku ważnych odkryć. Po pierwsze musiała zmienić technikę wiosłowania, żeby odpłynąć od brzegu w miejsce, gdzie powstają fale. Po drugie potrzebowała nowego sposobu na podnoszenie się z pozycji leżącej do stojącej. Przed atakiem jak większość surferów opierała dłonie na desce

na wysokości żeber, a potem podrywała biodra do góry. Teraz dzięki eksperymentom odkryła, że może oprzeć jedną dłoń na środku deski i mocno się odepchnąć. Kiedy była już na nogach, utrzymanie równowagi nie sprawiało jej większych trudności. Po kilku upadkach zdołała złapać falę i na zawsze uciszyć uparty głos zwątpienia w swojej głowie, który powtarzał, że już nigdy nie będzie surfować. Swój triumf uczciła łzami radości.

Hamilton wróciła do surfingu wyczynowego, a w 2005 roku, niecałe dwa lata od ataku rekina, zajęła pierwsze miejsce w mistrzostwach National Scholastic Surfing Association. Niedługo potem przeszła na zawodowstwo, wygrywając pierwsze zawody, w jakich wzięła udział po wypadku, a potem wiele kolejnych. Zrobiła też furorę w mediach – wystąpiła w programach *20/20*, *Inside Edition* i *Oprah*. Nie przeszkadzało jej zainteresowanie dziennikarzy, bo dzięki niemu mogła opowiadać o swojej wierze w Boga i stać się wzorem do naśladowania dla tych, którzy jak ona doświadczyli poważnych życiowych komplikacji.

***

Bethany Hamilton została zaatakowana przez rekina. Alison Botha z RPA została zaatakowana przez dwóch mężczyzn[7]. Późnym wieczorem 18 grudnia 1994 roku dwudziestosiedmiolatka parkowała samochód niedaleko domu, kiedy nieznajomy wsunął rękę przez otwarte okno i przyłożył jej nóż do gardła. Kazał jej usiąść w fotelu pasażera, zajął miejsce za kierownicą i wywiózł kobietę na wieś, po drodze zabierając wspólnika.

Samochód zatrzymał się na pustkowiu. Jeden z mężczyzn zgwałcił, a potem brutalnie zaatakował Bothę – dźgał ją nożem w brzuch

i podbrzusze trzydzieści siedem razy i siedemnastokrotnie ciął w gardło. Potem obaj odjechali, sądząc, że ich ofiara nie żyje – ale Botha żyła. Oszołomiona doczołgała się do drogi, gdzie miała większe szanse na uzyskanie pomocy. Było to trudne, bo miała przeciętą tchawicę, a jelita wypadały jej z brzucha.

Widząc nagie, zakrwawione ciało Bothy, kierowca pierwszego przejeżdżającego tamtędy samochodu nie zatrzymał się. Na szczęście następnym autem jechał Tiaan Eilerd, który postanowił jej pomóc. Młody mężczyzna wezwał karetkę i zrobił wszystko, żeby zatamować krwotok. Kobieta znalazła się w szpitalu dopiero dwie godziny później, a personel medyczny był zszokowany bestialstwem sprawców. Aż trudno było uwierzyć, że Botha wciąż żyła. Policji udało się odnaleźć napastników, którzy trafili przed sąd, zostali uznani za winnych i skazani na wieloletnie więzienie.

Rekonwalescencja Bothy była długa i bolesna. Kobieta zmagała się również z depresją. Sprawy przybrały jednak lepszy obrót, kiedy została poproszona o podzielenie się swoją historią. Odkryła, że mówiąc o tym, co ją spotkało, może zmienić na lepsze życie innych ludzi, z których wielu doświadczyło poważnych, a nawet traumatycznych komplikacji. Wkrótce Botha stała się rozchwytywaną mówczynią motywacyjną.

W swoich wystąpieniach opowiadała o filozofii, jaką kieruje się w życiu: „Nie zawsze mamy wpływ na to, co nam się przytrafia […], ale zawsze mamy wpływ na to, co z tym zrobimy”[8]. Stoicki filozof Epiktet przyklasnąłby tej strategii. Botha uświadomiła sobie, że to do niej należy decyzja, czy zareaguje na atak złością, i postanowiła tego nie robić, wiedząc, że gniew może strawić tych, którzy go doświadczają.

Jakiś czas potem wyszła za mąż, a dziewięć lat po ataku ku swojemu zdziwieniu odkryła, że jest w ciąży. Lekarze zakładali, że ciosy zadane

przez napastników tak zniszczyły jej układ rozrodczy, że wykluczały macierzyństwo biologiczne, ale okazało się, że to nieprawda. Na sali porodowej Bocie towarzyszył Tiaan Eilerd, czyli mężczyzna, który uratował jej życie. Ich wcześniejsze spotkanie zainspirowało go do podjęcia studiów medycznych i został lekarzem.

***

Roger Ebert był krytykiem filmowym dziennika „Chicago Sun-Times” od roku 1967 aż do śmierci w 2013 roku. W 1975 roku został również współprowadzącym programu telewizyjnego *Sneak Previews* w stacji PBS. Miał udaną karierę i życie osobiste, gdy nagle w 2002 roku usłyszał diagnozę: nowotwór ślinianki. Mimo leczenia choroba wróciła. Lekarze znów podjęli walkę z nowotworem, a terapia dawała obiecujące rezultaty, ale wtedy pojawiła się kolejna komplikacja. Ebertowi pękła tętnica szyjna i ledwo uniknął śmierci. Później pękała jeszcze sześć razy. Ostatecznie w wyniku problemów z tętnicą, nowotworu i licznych zabiegów medycznych Ebert stracił mowę. Co więcej, po rekonstrukcji szczęki wyglądał jak karykatura samego siebie. Jego usta pozostały niedomknięte, zastygłe w uśmiechu, z którym przypominał postać z kreskówek.

W marcu 2011 roku Ebert wygłosił przemówienie na konferencji TED[9]. A właściwie siedział w milczeniu na scenie, podczas gdy komputerowy syntezator mowy czytał przygotowany przez niego tekst. Po minucie maszynę zastąpiła żona Eberta, a później jego przyjaciele. (Ebert obawiał się, że jeśli powierzy syntezatorowi całe wystąpienie, komputerowy głos uśpi publiczność). Gdy inni wygłaszali jego słowa, Ebert gestykulował w zabawny sposób, zwykle żartując z samego siebie. Początkowo publiczność nie była pewna, jak na to zareagować, ale szybko

stało się jasne, że Ebert stracił wprawdzie zdolność mówienia, ale zachował poczucie humoru. Słuchacze śmiali się głośno, a kiedy mowa dobiegła końca, zgotowali mu owację na stojąco. To był wyjątkowy i wzruszający wykład, a przy tym dowód niezwykłej odwagi Eberta. Mężczyzna zmarł dwa lata później, w wieku siedemdziesięciu lat.

Oglądając to wystąpienie, kolejny raz uświadomiłem sobie, że traktujemy swoje umiejętności jak coś oczywistego. W którymś momencie walki z chorobą Ebert musiał wypowiedzieć swoje ostatnie słowa, ale w wykładzie przyznał, że ich nie pamięta. To zrozumiałe. Przez całe dotychczasowe życie wychodził z założenia, że po słowach, które właśnie padły z jego ust, bez wątpienia przyjdą następne, więc nie ma potrzeby ich zapamiętywać. Jednak w tym wypadku było inaczej.

Uderzyło mnie również, że pewnego dnia i ja wypowiem swoje ostatnie słowa; istnieje nawet ryzyko, że już je wypowiedziałem. A ujmując to bardziej ogólnie: każdą rzecz w życiu zrobię kiedyś po raz ostatni. Jeśli ta refleksja wydaje ci się ponura i przygnębiająca, pomyśl, że może podziałać na nas odwrotnie. Dzięki niej przestajemy przyjmować zdolność mówienia za pewnik i mamy szansę zobaczyć w niej to, czym jest naprawdę – niezwykły i cenny dar.

Mówiąc o Ebercie, wiele osób używa słowa „nieszczęśliwy”, ale według mnie dużo lepiej pasuje do niego określenie: „niezwyciężony”. W ostatniej dekadzie swojego życia zmierzył się z tyloma przeciwnościami losu, że wystarczyłoby ich dla kilku osób, a mimo to nie stał się zgorzkniały. To był prawdziwy triumf hartu ducha.

***

Ebert z powodu swojej choroby nie mógł mówić; wielu innych ludzi w wyniku problemów zdrowotnych nie może się poruszać. Lou Gehrig należał do najlepszych baseballistów w historii tego sportu. Podczas dwunastu sezonów w latach 1926–1937 miał średnią uderzeń powyżej 0,300, a w 1934 roku uzyskał niesamowity wynik 0,363. W sezonie 1938 trochę spuścił z tonu, bo zamknął go średnią wynoszącą „zaledwie" 0,295. Narzekał na zmęczenie. Kiedy pojawił się na treningach wiosną 1939 roku, wyraźnie brakowało mu koordynacji i siły. Widać to było w jego odbiciach i biegach do bazy, a także w nieudolnych próbach łapania piłek.

Dziennikarze sportowi spekulowali na temat przyczyn tego spadku formy. Trenerzy rozważali, czy nie odsunąć Gehriga od gry, ale za bardzo go szanowali, żeby to zrobić. W końcu 2 maja 1939 roku Gehrig sam się wycofał „dla dobra drużyny". Gdy na stadionie ogłoszono, że nie wyjdzie na boisko tego dnia, chociaż zagrał w 2130 kolejnych meczach, bijąc dotychczasowy rekord, publiczność zgotowała mu owację na stojąco. Tymczasem Gehrig siedział na ławce rezerwowych ze łzami w oczach.

W dniu jego trzydziestych szóstych urodzin, 19 czerwca tego samego roku, lekarze zdiagnozowali u niego stwardnienie zanikowe boczne – dziś znane jako SLA lub choroba Lou Gehriga – a 21 czerwca drużyna New York Yankees podała informację, że gracz odchodzi na dobre. 4 lipca – który ustanowiono Dniem Lou Gehriga – wygłosił słynną mowę pożegnalną: „Przez ostatnie dwa tygodnie czytaliście o tym, jak źle potraktował mnie los. Dziś jednak uważam się za najszczęśliwszego człowieka pod słońcem". Podziękował fanom, drużynie, trenerowi, pracownikom dbającym o murawę na boisku, teściowej (która stawała po jego stronie, kiedy kłócił się z jej córką), rodzicom (którzy zadbali o jego wykształcenie i kondycję fizyczną) oraz żonie (która wykazała się

„odwagą, o jakiej wam się nawet nie śniło”). Na koniec stwierdził: „Być może los potraktował mnie źle, ale naprawdę mam po co żyć”[10].

I żył jeszcze dwa lata. Choroba postępowała, a on zmagał się z wciąż nowymi problemami, stopniowo tracąc władzę nad swoim ciałem. Napisał: „Zamierzam wytrwać najdłużej, jak to możliwe, a kiedy spotka mnie to, co nieuniknione, podejdę do tego filozoficznie, nie tracąc nadziei. Nic więcej nie możemy zrobić”. Nie ma żadnych dowodów na to, że Gehrig czytał stoików, więc najwyraźniej był świetnym przykładem czegoś, co nazywam wrodzonym stoicyzmem: instynktownie wiedział to, co filozofowie stoiccy zrozumieli dwa tysiące lat wcześniej.

***

Fizyk teoretyczny Stephen Hawking zapadł na chorobę Lou Gehriga w 1963 roku, gdy miał dwadzieścia jeden lat. Podobnie jak słynny baseballista, Hawking skazany był na stopniową utratę władzy nad swoim ciałem. Odkąd przestał chodzić, poruszał się na wózku inwalidzkim, najpierw zwyczajnym, a później elektrycznym, sterowanym joystickiem za pomocą palców. Gdy nie mógł już poruszać dłonią, kierował wózkiem, używając mięśni policzka. Początkowo mówił samodzielnie, ale po pewnym czasie głos zaczął odmawiać mu posłuszeństwa, skazując go na niewyraźne mamrotanie. Później Hawking zachorował na zapalenie płuc i musiał przejść tracheotomię, po której nie mógł nawet mamrotać. Przezwyciężył i tę trudność: ruchami brwi wskazywał asystentowi, którą literę wybiera ze specjalnej karty, składając w ten sposób słowa.

Ze względu na status celebryty w świecie nauki Hawking otrzymał od swojego środowiska ogromne wsparcie, dzięki któremu mógł sobie radzić z kolejnymi wyzwaniami. Przyjaciele fizycy skontaktowali go

z inżynierami i programistami, którzy stworzyli dla niego specjalny system pisania na komputerze za pomocą klikera. Później dodali do niego syntezator mowy, który mógł odczytać wprowadzony tekst. Gordon Moore, współzałożyciel firmy Intel, poznał Hawkinga na konferencji w 1997 roku. Po tym spotkaniu zlecił swoim pracownikom usprawnienie systemu, którego używał fizyk. Z opracowanych w ten sposób technologii korzystają dziś inni niepełnosprawni, więc zmagania Hawkinga z chorobą przyniosły ludzkości coś dobrego. To samo można powiedzieć o wielu życiowych komplikacjach, zwłaszcza gdy doświadczająca ich osoba wykaże się odpornością.

Mimo niepełnosprawności Hawking udzielał wywiadów i prowadził wykłady. Podczas tych wystąpień sprawiał wrażenie, jakby spontanicznie dzielił się myślami z publicznością, ale było to tylko złudzenie. Wszystkie wypowiadane przez syntezator zdania zostały ułożone wcześniej. Kiedy „mówił”, komputer odczytywał gotowy scenariusz zdanie po zdaniu. Hawking był Brytyjczykiem, ale używał syntezatora wyprodukowanego w Stanach Zjednoczonych, który miał amerykański akcent i brzmiał bardzo mechanicznie. Później fizyk dostał do wyboru inne głosy o bardziej naturalnym brzmieniu, jednak mądrze pozostał przy pierwszym, gdyż dla świata stał się on już jego głosem.

Sytuacja Gehriga była pod wieloma względami trudniejsza. Jako utalentowany sportowiec postrzegał samego siebie przez pryzmat swojej sprawności fizycznej. Razem z nią tracił ważny element tożsamości. Z kolei samoocena Hawkinga opierała się na jego umiejętnościach intelektualnych, które zachował mimo postępującego niedowładu ciała. Ponadto fizyk – w przeciwieństwie do Gehriga – mógł korzystać z przełomowych technologii. Niemniej jednak obaj odważnie stawili czoła wyzwaniu, przy

którym wielu by się poddało. I dlatego ich podziwiamy, nawet jeżeli nie obchodzi nas baseball i nie mamy zielonego pojęcia o czarnych dziurach.

***

Jeśli uważasz, że los Gehriga i Hawkinga to najgorsze, co może spotkać człowieka, to jesteś w błędzie. Weźmy na przykład osoby cierpiące na zespół zamknięcia. Mają sprawny umysł, ale straciły władzę nad niemal wszystkimi mięśniami w ciele – niekiedy z wyjątkiem powiek. Problem pojawia się bez uprzedzenia. Jesteś w kwiecie wieku, zajmujesz się swoimi codziennymi sprawami, ale w pewnym momencie zaczynasz czuć się dziwnie. Tracisz przytomność, a po kilku dniach albo tygodniach budzisz się w szpitalu. Wszystko widzisz i słyszysz, ale nie kontrolujesz żadnych mięśni, więc nie możesz zapytać, co się stało. To skutek udaru w obrębie pnia mózgu. Efektem jest zerwana łączność między mózgiem a ciałem, co nie wpływa w żaden inny sposób na ich funkcjonowanie.

Właśnie to przydarzyło się Richardowi Marshowi, nauczycielowi z liceum. Ocknął się w szpitalu, podłączony do respiratora. Lekarze założyli, że doszło u niego do śmierci mózgu, więc swobodnie rozmawiali przy nim o jego stanie. W pewnym momencie oświadczyli żonie Marsha, że ma on zaledwie dwa procent szans na przeżycie, a nawet jeśli nie umrze, będzie wegetował. A potem zapytali, czy chce go odłączyć od respiratora. Marsh wrzasnął: „Nie!” – ale tylko wewnętrznie. Nie mógł poruszyć żadnym mięśniem, a więc i tymi potrzebnymi do mówienia. Na szczęście żona nie przystała na tę propozycję, a cztery miesiące od udaru Marsh wyszedł ze szpitala na własnych nogach[11].

Inni pacjenci z zespołem zamknięcia nie mieli tyle szczęścia.

Jean-Dominique Bauby, czterdziestotrzyletni redaktor naczelny francuskiego magazynu „Elle”, doznał udaru pnia mózgu, a kiedy obudził się w szpitalu, był niemal całkowicie sparaliżowany. Mógł tylko wolno kręcić głową i mrugać lewym okiem. Nie miał władzy nad prawą powieką, dlatego lekarze ją zszyli – istniało ryzyko, że wyschnie mu rogówka i dojdzie do owrzodzenia.

Bauby nie był w stanie przełykać, więc nie mógł jeść ani pić. Karmiono go przez sondę wprowadzoną do żołądka. Wyobraź to sobie: nadal czuł zapach frytek, ale nie mógł ich zjeść. Pamiętał swój ostatni posiłek, ale wiedział, że prawdopodobnie już nigdy nie poczuje w ustach tego ani żadnego innego smaku. Niezdolność do przełykania miała też inną konsekwencję. Bauby nie mógł robić czegoś, co inni ludzie robią przez cały dzień, nie zdając sobie z tego sprawy – mianowicie przełykać śliny, która nieustannie gromadzi się w naszych ustach. A to oznaczało, że się ślinił. Widząc sparaliżowanego, niemego, jednookiego, obślinionego człowieka, łatwo uznać go za warzywo, ale umysł Bauby’ego działał bez zarzutu. Co więcej, mimo swojego stanu napisał autobiografię *Skafander i motyl*. W 2007 roku na jej podstawie powstał film pod tym samym tytułem.

Bauby podyktował tę książkę lewym okiem. Jego pomocnik recytował alfabet, a on mrugał przy literze, o którą mu chodziło. Niektórzy zamiast cierpliwie czytać litery, próbowali odgadnąć właściwe słowo, ale Bauby odkrył, że to tylko spowalnia cały proces. Dobry pomocnik pozwalał mu samodzielnie kończyć słowa i zdania. Ponieważ redagowanie tekstu było żmudne, Bauby, zanim podyktował kolejny fragment, długo wygładzał go w myślach.

Przed chorobą prawdopodobnie nie był praktykującym stoikiem, ale napisał, że „nabrał stoickiego podejścia do życia”, które posłużyło mu jako mechanizm obronny i pomogło poradzić sobie z tym życiowym

wyzwaniem[12]. W odróżnieniu od Marsha Bauby nie wyszedł ze szpitala. Zmarł w 1997 roku, piętnaście miesięcy po udarze – i dwa dni po francuskiej premierze jego autobiografii.

Warto sobie uświadomić, że chociaż Bauby znalazł się w trudnej sytuacji, mogło być gorzej. Niektórzy pacjenci z zespołem zamknięcia są całkowicie sparaliżowani – nie mogą nawet poruszać powiekami, przez co lekarzom trudno jest odkryć, że umysł chorego wciąż funkcjonuje. Takie osoby nie są w stanie samodzielnie komunikować się ze światem zewnętrznym, ale nawet one mogą mieć iskierkę nadziei. Przełomy technologiczne umożliwiają cierpiącym na zespół zamknięcia porozumiewać się z otoczeniem za pomocą samych myśli. Wszczepione do ich mózgu elektrody przesyłają impulsy do komputera. W ten sposób pacjent może wybierać litery na ekranie. Trwa to jednak bardzo długo: pewnej kobiecie udało się „pisać" w tempie od jednego do dwóch słów na minutę – a mimo to była zachwycona, że ma taką możliwość[13]. Wracam do niej myślami, kiedy mój edytor tekstów wydaje mi się zbyt wolny.

Theodore Roosevelt zamieścił w swojej autobiografii radę inspirowaną filozofią stoicką: „Rób to, co możesz, tym, co posiadasz, i tam, gdzie jesteś"[14]. Właśnie tak postąpili pacjenci z zespołem zamknięcia, których tu opisałem. Ich los można byłoby uznać za tragiczny, oni jednak wykazali się godną podziwu odwagą.

***

Chciałbym przywołać jeszcze jeden przykład odporności w obliczu życiowych komplikacji. Mam na myśli zachowanie Pakoniusza Agrypina, filozofa stoickiego, który około 67 roku p.n.e. otwarcie krytykował cesarza Nerona. Gdy posłaniec przyniósł mu wiadomość, że w senacie toczy się

przeciwko niemu rozprawa, filozof odparł: „Daj boże zdrowie! Ale jest teraz akurat godzina jedenasta [a o tej porze zwykł uprawiać ćwiczenia gimnastyczne, a następnie zażywać kąpieli], chodźmy przeto ćwiczyć". Później następny posłaniec poinformował go, że został uznany za winnego zdrady i skazany. „Na wygnanie czy na śmierć?" – chciał wiedzieć Agrypin. Kiedy usłyszał, że wyrokiem jest wygnanie, dopytał: „A co z majątkiem?". „Nie został skonfiskowany". „Zatem chodźmy do Arycji[15] i zjedzmy obiad" – zaproponował filozof[16].

Postępując w ten sposób, Agrypin stosował się po prostu do niezwykle prostej rady, o której łatwo jednak zapomnieć. Kiedy mamy ograniczone możliwości działania, zamartwianie się nie ma sensu. Zamiast tego należy wybrać najlepszą z dostępnych możliwości i żyć dalej. Inaczej marnujemy tylko cenny czas i energię.

Co ciekawe, przytoczone historie o zmaganiach z komplikacjami życiowymi budzą we mnie mieszane uczucia. Słuchając ich, niekiedy wzruszam się do łez, ale równocześnie uświadamiam sobie z zażenowaniem, jak wiele w swoim życiu przyjmuję za pewnik. Załóżmy, że załatwiając codzienne sprawy, napotykam jakiś drobny problem, na przykład wszystkie miejsca parkingowe w pobliżu sklepu spożywczego są już zajęte. „No pięknie!" – skarżę się w myślach, a później dociera do mnie, dlaczego narzekam: muszę przejść kilka dodatkowych kroków, o czym Stephen Hawking albo Jean-Dominique Bauby mogli tylko pomarzyć. Jak mi nie wstyd!

Opowieści o komplikacjach życiowych mogą nas zasmucić i skonsternować, ale bywają też niezwykle krzepiące. Dotyczą przecież zwykłych ludzi, zmuszonych do stawienia czoła daleko trudniejszym wyzwaniom niż te, których możemy spodziewać się w swoim życiu. Dotknięte nimi osoby zamiast użalać się nad sobą, wykazały się odwagą

i mądrością. W ten sposób obróciły potencjalną tragedię w swój osobisty sukces.

---

[4] *Neil Armstrong's Lunar Lander Trainer Accident*, YouTube, 28 lutego 2010, https://www.youtube.com/watch?v=OlJGQ92IgFk.

[5] James R. Hansen, *Pierwszy człowiek. Historia Neila Armstronga*, przeł. Patryk Gołębiowski i Andrzej Leszczyński, Warszawa: Wielka Litera, 2018, s. 215.

[6] Bethany Hamilton, Sheryl Berk i Rick Bundschuh, *Soul Surfer: A True Story of Faith, Family, and Fighting to Get Back on the Board*, New York: Pocket Books, 2004.

[7] Marianne Thamm, *I Have Life: Alison's Journey*, New York: Penguin Putnam, 1998.

[8] Alison Botha, *Alison*, reż. Uga Carlini, South Africa: Journeymen Pictures, 2016.

[9] Roger Ebert, *Remaking My Voice*, wystąpienie sfilmowane w marcu 2011 podczas konferencji TED2011, http://www.ted.com/talks/roger_ebert_remaking_my_voice.

[10] Lou Gehrig, *Luckiest Man*, strona internetowa National Baseball Hall of Fame, http://baseballhall.org/discover-more/stories/baseball-history/lou-gehrig-luckiest-man.

[11] Amelia Hill, *Locked-In Syndrome: Rare Survivor Richard Marsh Recounts His Ordeal*, „The Guardian", 7 sierpnia 2012, http://www.theguardian.com/world/2012/aug/07/locked-in-syndrome-richard-marsh.

[12] Jean-Dominique Bauby, *Skafander i motyl*, przeł. Krzysztof Rutkowski, Warszawa: Wydawnictwo Słowo/Obraz Terytoria, 2013.

[13] Mariska J. Vansteensel et al., *Fully Implanted Brain-Computer Interface in a Locked-In Patient with ALS*, „New England Journal of Medicine" 375 (2016): 2060–2066.

[14] Theodore Roosevelt, *The Autobiography of Theodore Roosevelt*, Renaissance Classics, 2012, s. 244. Roosevelt przypisuje autorstwo tego powiedzenia niejakiemu Williamowi Widenerowi, mało znanej, lecz niezwykle interesującej postaci.

[15] W Arycji znajdował się majątek Agrypina – przyp. tłum.

[16] Epiktet, *Diatryby. Encheiridion z dodaniem fragmentów oraz Gnomologium Epiktetowego*, I, 1, przeł. Leon Joachimowicz, Warszawa: PWN 1961.

ROZDZIAŁ 4

Czy można nabrać większej odporności psychicznej?

W poprzednich rozdziałach przyglądaliśmy się pewnemu kontinuum odporności psychicznej. Na jednym jego końcu znajdują się osoby odporne psychicznie. Kiedy ich życie się komplikuje, szybko odzyskują spokój – albo jeszcze lepiej: nie muszą odzyskiwać spokoju, bo ani na chwilę go nie straciły. W obliczu przeciwności losu sprawiają wrażenie silnych, a wręcz heroicznych. Drugi kraniec skali zajmują osoby kruche psychicznie. Na komplikacje życiowe reagują niepokojem, złością lub przygnębieniem. W rezultacie rzadko bywają szczęśliwe, a w krewnych i przyjaciołach budzą raczej litość niż podziw.

Dlaczego nie wszyscy są odporni psychicznie? Często mówi się po prostu, że nie każdy ma taką możliwość – to jedna z tych rzeczy, które nie zależą od nas, tak jak kolor oczu. W myśl tej teorii poziom odporności psychicznej wynika w dużej mierze z naszej konstrukcji wewnętrznej: niektórzy mają to szczęście, że rodzą się odporni psychicznie; inni nie.

To jednak błędna opinia. Gdyby ludzie „rodzili się odporni psychicznie”, tak jak rodzą się z określonym kolorem oczu, moglibyśmy zakładać, że poziom odporności psychicznej w kolejnych pokoleniach będzie stosunkowo stały, tak jak kolor oczu w danej rodzinie. Jeśli matka

i ojciec mają brązowe oczy, ich dzieci z dużym prawdopodobieństwem będą brązowookie. Najnowsza historia uczy jednak, że z odpornością psychiczną jest inaczej.

Weźmy na przykład Londyn, który w okresie II wojny światowej był regularnie bombardowany. Przed wojną eksperci przewidywali, że ludzie, którzy przeżyją bombardowanie, popadną w głęboką rozpacz, co zabije w nich ducha walki. Był to jeden z powodów, dla których Hitler się na nie zdecydował. Tymczasem efekt był wręcz odwrotny. Londyńczycy wzięli sobie do serca radę: „Zachowaj spokój i rób dalej swoje". Idąc za przykładem swoich brytyjskich przodków, trzymali fason najlepiej, jak umieli.

W ciągu minionych siedemdziesięciu lat wiele się jednak zmieniło. Prawnuki tamtych osób często okazują się zdecydowanie mniej odporne psychicznie niż ich przodkowie. Obserwujemy to nie tylko w Wielkiej Brytanii, lecz także w jeszcze większym stopniu w Stanach Zjednoczonych. Jak to możliwe? Co się stało?

Tak jak w przypadku każdej zmiany społecznej mamy do czynienia ze złożonym zjawiskiem, na które wpłynęło wiele czynników. Jednym z nich była zapewne publikacja w 1969 roku *Rozmów o śmierci i umieraniu*. W tej bestsellerowej książce Elisabeth Kübler-Ross opisała pięć faz żałoby: zaprzeczenie, gniew, targowanie się, depresję i wreszcie akceptację. Według niej są to etapy, przez które przechodzą zazwyczaj pacjenci ze zdiagnozowaną chorobą terminalną – oraz etapy, przez które powinni przejść ci pacjenci, żeby skutecznie poradzić sobie z żałobą.

Później Kübler-Ross poszerzyła swoją teorię żałoby o inne komplikacje życiowe takie jak śmierć krewnego, rozwód, czy nawet utrata pracy. Opinia publiczna wzięła sobie jej rekomendacje do serca, uznając, że samodzielne stawianie czoła wyzwaniom jest ryzykowne. To wraz z innymi czynnikami

doprowadziło do gwałtownego rozwoju psychoterapii. W rezultacie pod koniec wieku na miejsce wszelkich katastrof zjeżdżały się całe zastępy terapeutów, żeby pomóc ocalałym.

***

Nie tylko psychologowie osłabiali odporność psychiczną obywateli. Do pracy zabrali się również politycy. Głosili, że wyborcy nie odpowiadają za wiele komplikacji w swoim życiu. To niesprawiedliwe i niedoskonałe społeczeństwo rzucało im kłody pod nogi. Przekaz tych polityków brzmiał następująco: „Źli i głupi ludzie skomplikowali wam życie. Głosujcie na mnie, a ja wszystko naprawię".

Oczywiście politycy zupełnie słusznie twierdzą, że w społeczeństwie istnieją nierówności, których skutkiem są liczne problemy określonych grup społecznych. Mają oni jednak pewien niefortunny zwyczaj: zamiast mówić o niesprawiedliwie traktowanych grupach, używają określenia „ofiary niesprawiedliwości". Wiele osób chętnie przyjmuje tę etykietkę. W końcu jako ofiara nie ponosisz odpowiedzialności za te aspekty swojego życia, które nie ułożyły się po twojej myśli. Ponadto z ofiarą należy obchodzić się w szczególny sposób: osoby o tym statusie potrzebują czasu, żeby wrócić do sił, a w grę może nawet wchodzić pewnego rodzaju odszkodowanie. Równocześnie jednak odgrywanie roli ofiary prawdopodobnie nasili tylko cierpienie, jakiego doświadczasz w wyniku doznanych krzywd, gdyż wywołuje poczucie bezradności.

Człowiek odporny psychicznie nie wejdzie w rolę ofiary. Wzbudzałby wtedy litość, a on nie uważa się za godnego politowania. Jest silny i kompetentny. Wprawdzie nie ma wpływu na to, czy spotka go jakaś niesprawiedliwość, ale może zadecydować, jak na nią zareaguje. Albo

pozwoli, żeby zepsuła mu dzień, a w dłuższej perspektywie zniszczyła mu życie, albo odważnie stawi jej czoła, z optymizmem szukając sposobów na ominięcie przeszkód, jakie inni niesłusznie umieścili na jego drodze.

Być może zabrzmi to naiwnie, ale właśnie tak reagowało na niesprawiedliwość wielu starożytnych stoików. Swoimi czynami i słowami często narażali się władcom. Wiemy już, jak zapłacił za to Pakoniusz Agrypin. Podobny los spotkał innych filozofów w pierwszym wieku naszej ery takich jak Trazea Petus, Rubeliusz Plaut, Barea Soranus oraz ich nauczyciel stoicyzmu Muzoniusz Rufus. To osoby, które okazały wyjątkowy hart ducha w obliczu komplikacji życiowych.

Muzoniusz Rufus został zesłany na banicję dwukrotnie – za drugim razem na Giaros, bezludną wyspę na Morzu Egejskim. Mimo to nie popadł w przygnębienie i nie skarżył się na swój los tym, którzy go odwiedzali. W wygłoszonym później wykładzie zwrócił uwagę, że wygnanie nie pozbawia nas tego, co liczy się najbardziej. Banita nie musi rezygnować z odwagi, samokontroli, mądrości ani żadnej innej cnoty[17]. Co więcej, na banicji można nawet skorzystać. Wygnanie odmieniło na przykład Diogenesa z Synopy – ze zwykłego człowieka stał się jednym z najbardziej fascynujących filozofów IV wieku p.n.e.[18] Inni, o ciałach wyniszczonych życiem w luksusie, dzięki banicji odzyskali zdrowie[19].

Warto zauważyć, że gdyby Nelson Mandela i Mahatma Gandhi weszli w role ofiar, żylibyśmy dziś w zupełnie innym świecie. Co by się stało, gdyby zostali wychowani w przekonaniu, że mierzenie się z problemami na własną rękę jest zbyt ryzykowne emocjonalnie, a rozwiązanie powinien znaleźć za nich ktoś inny? W takich okolicznościach prawdopodobnie nie zareagowaliby z taką odwagą na niesprawiedliwość społeczną. Zamiast tego zapytaliby terapeutę, jak najlepiej poradzić sobie w danej sytuacji, albo ograniczyliby swoje wysiłki do wysyłania przejmujących listów do władz.

***

U schyłku XX wieku wielu dorosłych wybierało jednak rolę ofiary. Równocześnie wiele dzieci uczyło się w domu, że nie powinny samodzielnie stawiać czoła wyzwaniom, jakie prawdopodobnie ześle im życie, bo tego nie potrafią.

Słuchając rad psychologów, rodzice w dekadach przełomu XX i XXI wieku ciężko pracowali, żeby zapewnić swoim pociechom dzieciństwo pozbawione komplikacji. Nadzorowali ich zabawy, żeby zapobiec wszelkim niefortunnym wypadkom, a kiedy mimo wszystko do nich dochodziło, sami rozwiązywali problemy, zamiast wymagać tego od dzieci. Analogicznie, jeśli wśród dzieci dochodziło do sporów, rodzice wchodzili w rolę sędziów, zamiast pozwolić podopiecznym załatwić sprawy we własnym gronie.

Ci nadopiekuńczy rodzice podejmowali również kroki, by ustrzec swoje dzieci przed doświadczeniem porażki. Jak się wydaje, kierowali się założeniem, że dzieci, które mają na koncie wiele sukcesów, przyzwyczajają się do nich, co zwiększa ich szansę na odniesienie sukcesu w przyszłości. W efekcie podczas zawodów nie było już zwycięzców i przegranych; każdego ogłaszano zwycięzcą i każdy otrzymywał trofeum. W wielu szkołach zlikwidowano oceny niedostateczne; egzamin zdawali wszyscy uczniowie, którzy byli na nim obecni, a liceum kończył każdy, kto uczęszczał do niego przez cztery lata.

A kiedy młody człowiek ubiegał się o przyjęcie na uniwersytet, zdarzało się, że rodzice pisali za niego list motywacyjny[20]. Ci tak zwani helikopterowi rodzice, bez reszty skupieni na swoim dziecku, pewnie nie posiadali się potem z radości, że tak wspaniale radzi sobie ono na studiach. Mogli przecież ciężko harować, by kupić (dzięki darowiznom na uczelnię) dziecku oceny dostateczne, tymczasem ich pociecha przy minimalnym

wysiłku dostawała piątki i czwórki. Widzieli w tym niezbity dowód na to, że ich strategie wychowawcze okazały się skuteczne. Bo jak inaczej można to wyjaśnić?[21]

Wyobraź sobie życie człowieka – nazwijmy go Johnem – który w dzieciństwie rzadko mierzy się z jakimikolwiek trudnościami, głównie dzięki wysiłkom otaczających go dorosłych. Dorasta chowany pod kloszem. To bez wątpienia przyjemne dzieciństwo nie pozwala Johnowi nauczyć się reagować na komplikacje życiowe. Być może zacznie mu to ciążyć dopiero po wyprowadzce z domu rodzinnego.

Kiedy życie dorosłego Johna zacznie się komplikować, mężczyzna może mieć kłopot z odzyskaniem spokoju; w trudnej sytuacji prawdopodobnie zareaguje mieszaniną agresji i rozpaczy. Analogicznie – zamiast postrzegać porażki jako przejściowe etapy na drodze do ostatecznego sukcesu, John może widzieć w nich wyłącznie traumatyczne doświadczenia. Niewykluczone, że będzie brał do siebie słowa i zachowania innych ludzi, nawet jeśli ze wszystkich sił starają się go nie urazić. Z tego powodu znajomi mogą – za jego plecami – nazywać go osobą kruchą psychicznie. I jeszcze jedna uwaga: nawet jeśli John będzie żarliwym orędownikiem sprawiedliwości społecznej, trudno sobie wyobrazić, że zostaje, na przykład, następnym Martinem Lutherem Kingiem. Aby odegrać taką rolę, potrzeba pewności siebie i siły wewnętrznej, czyli cech, których Johnowi brakuje.

Możemy sobie tylko wyobrażać, jak zareagowaliby na takie zachowanie pradziadkowie Johna, gdyby tego dożyli. W czasie drugiej wojny światowej ich życie było prawdopodobnie bardzo skomplikowane; być może musieli nawet walczyć na froncie. Mimo to wyszli z tej ciężkiej próby obronną ręką, stali się jeszcze silniejsi i czuli jeszcze większą wdzięczność za to, co

mają. Tymczasem ich prawnuk, który żyje w czasach pokoju i dostatku, jest jednocześnie nieszczęśliwy i słaby psychicznie.

Podejrzewam, że niektórzy czytelnicy tej książki mogli mieć dzieciństwo takie jak John, a teraz brakuje im odporności psychicznej. Jeśli należysz do tej grupy, wiedz, że stawiając cię obok twoich pradziadków, nie chcę cię krytykować, tylko zachęcić do pracy. Gdyby hart ducha był cechą wrodzoną tak jak kolor oczu, to prawdopodobnie odziedziczyłbyś go po swoich przodkach. Fakt, że tak się nie stało, dowodzi, iż nie jest to cecha wrodzona, lecz umiejętność nabyta – uczymy się jej jak jazdy na rowerze czy języka obcego. To z kolei oznacza, że możesz uodpornić się psychicznie na trudne sytuacje. Będzie to wymagało od ciebie wysiłku, ale hart ducha, który w sobie zbudujesz, może spektakularnie podnieść jakość twojego życia bez względu na to, jak będzie ono wyglądać. Dlatego w części drugiej skupimy się na radach stoickich filozofów, jak pracować nad odpornością psychiczną.

---

[17] Musonius Rufus, *Lectures*, w: *Lectures and Sayings*, przeł. Cynthia King, b.m.: CreateSpace, 2011, 9.10.

[18] Diogenes był założycielem szkoły cyników. Zasłynął z tego, że poglądy filozoficzne przełożyły się w ogromnej mierze na jego sposób życia. Jest bohaterem wielu opowieści, które równocześnie bawią i dają niezwykły wgląd w naturę ludzką.

[19] Musonius Rufus, *Lectures*, 9, 4.

[20] Rachel Toor, *Hearing the Voice of a 51-Year-Old Man in the Essay of a 17-Year-Old Girl*, „New York Times”, 19 października 2010, http://thechoice.blogs.nytimes.com/2010/10/19/toor/.

[21] Istnieje wiele dowodów na występowanie zjawiska „inflacji ocen” na amerykańskich uczelniach. Więcej można dowiedzieć się o nim z artykułu Jane Darby Menton, *Up Close: Defining the Yale College „A”*, „Yale News”, 11 kwietnia 2013, https://yaledailynews.com/blog/2013/04/11/up-close-defining-the-yale-college-a/.

CZĘŚĆ II

Psychologiczne aspekty komplikacji życiowych

ROZDZIAŁ 5

Umysł podzielony

Jesteś istotą o dwoistej naturze, ponieważ składasz się zarówno z umysłu, jak i ciała. Co więcej, twój umysł również dzieli się na dwie części: świadomą i podświadomą. Ze względu na centralny charakter świadomości dobrze wiesz, w jaki sposób ona działa. Tego samego nie da się jednak powiedzieć o twojej podświadomości.

Jeśli chcesz zdobyć dowód na istnienie podświadomości oraz zrozumieć, jak funkcjonuje, oddaj się medytacji *zazen*. Znajdź spokojne miejsce, w którym będziesz mógł usiąść albo najlepiej położyć się na pięć minut. Zamknij oczy i nie myśl o niczym – to znaczy: spróbuj o niczym nie myśleć. Przekonasz się, że to niezmiernie trudne zadanie. Do twojej świadomości nieustannie będą się przedzierać różne myśli – a dokładniej, będzie ci je podsuwać podświadomość.

Świadomość jest wyraźnie racjonalna, natomiast podświadomość działa w sposób półracjonalny. Miewa szalone pomysły, czego dowodem są nasze sny. Jest przy tym podatna na różne zwodnicze sugestie. Na przykład gdy kupujesz coś, czego wcale nie potrzebujesz, prawdopodobnie robisz to dlatego, że agencja reklamowa skutecznie zaszczepiła taki pomysł w twojej podświadomości, która z kolei przekonała do zakupu świadomość.

Mogłoby się wydawać, że z racji swojej racjonalności prym w naszym umyśle będzie wiodła świadomość – ale tak nie jest. Wręcz przeciwnie, wygląda na to, że świadomość chętnie odgrywa rolę sługi podświadomości. Na przykład, zamiast szukać sposobu na obniżenie uciążliwych rat kredytowych, wykorzystując zdolność logicznego myślenia, twoja świadomość może głowić się nad tym, jak sfinansować zakup ekstrawaganckiego samochodu, który twojej podświadomości wydaje się niezbędny do życia.

A skąd bierze się władza podświadomości? Mówiąc najprościej, podświadomość nie gra fair. Jeśli świadomość znajdzie rozsądny powód, żeby odrzucić jej sugestię, podświadomość po prostu wysunie ją ponownie – a potem jeszcze raz i jeszcze, do skutku. To dlatego pochłaniasz po obiedzie drugi kawałek ciasta, chociaż tak naprawdę nie potrzebowałeś nawet pierwszego. I dlatego gdy pozwalasz sobie na jedno piwo, zaraz sięgasz po następne. Alkohol zawarty w pierwszym wpływa na twój mózg, ograniczając zdolność świadomości do opierania się podszeptom podświadomości, dlatego masz ochotę na „jeszcze jedną, już naprawdę ostatnią butelkę”.

Zdarza się też, że podświadomość przebiegle czeka z podsunięciem ci jakiegoś pomysłu, aż położysz się spać. Chcesz zasnąć, więc wyrzucasz go ze swoich (świadomych) myśli, ale on wraca jak bumerang. Zanim wzejdzie słońce, twoja świadomość prawdopodobnie skapituluje: zrobi wszystko, czego życzy sobie podświadomość, byle tylko wreszcie się zamknęła.

***

Kiedy w twoim życiu pojawia się jakaś komplikacja, podświadomość stara się zrozumieć, skąd się wzięła, i często wskazuje winnego: szuka osoby, która za nią stoi, i przypisuje jej niecne pobudki. Mówiąc ogólniej, twoja podświadomość zazwyczaj postrzega komplikacje jako niezasłużone męczarnie. Dlatego próbuje cię przekonać, że wyrządzono ci krzywdę. Jeśli nie podejmiesz kroków, żeby powstrzymać ten proces, szybko poczujesz przypływ emocji potwierdzających tę interpretację wydarzeń. A to pogarsza sprawę, bo podświadomość wymusza na świadomości posłuszeństwo za pomocą zrzędzenia, za to emocje prowokują do krzyku. Dlatego gdy spotka cię jakaś komplikacja życiowa, ku swojemu zaskoczeniu możesz mimowolnie zacząć krzyczeć na osobę, którą obarczyła za to odpowiedzialnością twoja podświadomość.

Zatem gdy komplikuje ci się życie, twoja świadomość może stać się celem podwójnego ataku – czyli znaleźć się w krzyżowym ogniu – gdzie szarżę prowadzi podświadomość, a wsparcie zapewniają emocje. W takich okolicznościach świadomości trudno jest trzeźwo myśleć, więc może ci podpowiedzieć kiepskie rozwiązanie problemu. Co gorsza, raz rozbudzone emocje nie dają się łatwo stłumić, więc mogą mącić ci w głowie jeszcze długo po tym, jak poradzisz sobie z sytuacją, w której się pojawiły. Dodam, że praca nad emocjami i podświadomością to wyzwanie na całe życie, ponieważ one, w odróżnieniu od dzieci, nigdy nie dorosną.

***

Możliwe, że nie podoba ci się rola, jaką odgrywają w twoim życiu emocje i podświadomość. Komplikują już i tak trudne sytuacje, przez co stają się one jeszcze większym wyzwaniem. Być może żywisz też przekonanie, że starożytni stoicy jako ludzie nadzwyczaj racjonalni – w końcu należeli do

pierwszych logików w historii – próbowali wyeliminować wpływ podświadomości i zdusić w sobie wszelkie uczucia. Nic podobnego.

Przede wszystkim zdawali sobie sprawę, że podświadomość ma pewne zalety. Na przykład rozumie ona język ciała i mimikę w sposób niezwykle trudny do wyrażenia słowami. W efekcie może natchnąć cię przeczuciem, że ktoś nie jest godny zaufania, dzięki czemu nie padniesz ofiarą oszusta. Ponadto podświadomość kieruje się własnym kompasem moralnym. Okazuje się, że wiele heroicznych wyczynów nie wynika z racjonalnej analizy sytuacji – na którą zwyczajnie nie ma czasu – lecz z instynktownego poczucia, że właśnie tak trzeba postąpić w danych okolicznościach[22]. Podświadomość jest również źródłem większości twoich twórczych impulsów. Pracując nad przełomowymi ideami, artyści, pisarze, matematycy, naukowcy i wynalazcy polegają w dużej mierze na swojej podświadomości[23]. Właśnie tam mieszka muza, która nas czasem nawiedza.

Skoro podświadomość może podsuwać wartościowe spostrzeżenia matematykom, naukowcom i wynalazcom, oznacza to, że oprócz dzikiej wyobraźni ma również zdolność logicznego rozumowania. I korzysta z niej, ale w inny sposób niż świadomość. A konkretnie, podświadomość chętnie angażuje się w myślenie lateralne i analizuje nieoczywiste związki między różnymi koncepcjami, do czego nie jest skora poważna i metodyczna świadomość.

Stoicy okresu rzymskiego nie byli przeciwnikami emocji, wręcz przeciwnie – przypisywali dużą wartość pozytywnym uczuciom, między innymi rozkoszy, radości i zachwytowi. Wiedzieli, że bez nich nasze życie byłoby pozbawione barw, a prawdopodobnie również sensu. Równocześnie jednak starali się doświadczać jak najmniej negatywnych emocji takich jak frustracja, gniew, żal i rozczarowanie.

I dlatego stworzyli to, co nazywam stoicką strategią prób. Stosując ją, zakładamy, że komplikacje, jakie spotykają nas w życiu, nie są jedynie niezasłużonymi udrękami, tylko próbą pomysłowości i odporności psychicznej, zesłaną nam przez wyobrażonych stoickich bogów. Aby przejść tę próbę, musimy nie tylko znaleźć skuteczne rozwiązanie swojego problemu, lecz także nie pozwolić, by w toku poszukiwań zawładnęły nami negatywne emocje.

Traktując komplikację życiową jako stoicką próbę, wyrywamy podświadomość z pętli problem–reakcja. A dokładniej, uniemożliwiamy jej taką interpretację wydarzeń, która wskazuje winnego naszych problemów, bo zakłada, że ktoś nas krzywdzi albo wykorzystuje. Tym samym nie dopuszczamy do głosu swoich emocji, a to nie tylko radykalnie obniża emocjonalny koszt problemu, lecz także zwiększa szanse na to, że poradzimy sobie z nim w racjonalny sposób.

Stoicką strategię prób warto byłoby stosować, nawet gdyby na tym kończyły się jej zalety. Jednak jeśli będziemy korzystać z niej mądrze, możemy nie tylko uniknąć emocji negatywnych, lecz także doświadczyć emocji pozytywnych takich jak duma, satysfakcja, a może również radość, gdy stawiamy czoła danemu wyzwaniu. Innymi słowy, stoicy znaleźli metodę na to, jak z cytryn, które zesłało nam życie, zrobić lemoniadę – a nawet cytrynową tartę z bezą.

Odkrycie i rozwinięcie stoickiej strategii prób bez wątpienia należy do największych osiągnięć stoików. W pozostałej części książki opiszę ją dokładniej i pokażę, jak może być stosowana. Najpierw jednak warto zapoznać się z dwoma zjawiskami psychologicznymi leżącymi u jej podstaw: efektem zakotwiczenia i efektem ram interpretacyjnych. Zostały one „odkryte” u schyłku XX wieku, dwa tysiące lat po tym, jak stoicy stosowali je w życiu i filozofii.

[22] *How to Be a Hero*, podcast Radiolab, 9 stycznia 2018, http://www.wnycstudios.org/story/how-be-hero/.

[23] Więcej na ten temat w mojej książce *Aha! The Moments of Insight that Shape Our World*, New York: Oxford University Press, 2015.

ROZDZIAŁ 6

Rzucanie kotwic

W roku 1974 psychologowie Amos Tversky i Daniel Kahneman przeprowadzili eksperyment, wykorzystujący koło fortuny[24]. Wyglądało ono tak, jakby mogła na nim wypaść dowolna liczba od 1 do 100, ale w rzeczywistości wynik był zmanipulowany – wskazówka zatrzymywała się jedynie na polach 10 lub 65. Koło zakręcono jeden raz w obecności uczestników eksperymentu, którzy zostali następnie zapytani, czy odsetek krajów afrykańskich należących do Organizacji Narodów Zjednoczonych jest wyższy czy niższy od liczby, która pojawiła się na kole, oraz jaki w rzeczywistości on jest[25].

Uczestnicy, przy których wylosowano liczbę 10, średnio szacowali odsetek krajów afrykańskich wśród członków ONZ na 25 procent, natomiast ci, przy których wylosowano liczbę 65, przewidywali, że właściwy wynik to 45 procent. To bardzo dziwne zachowanie, ponieważ, rzecz jasna, wynik losowania nie ma absolutnie żadnego związku z odsetkiem krajów afrykańskich w ONZ. Mimo to liczba wskazana przez koło fortuny wyraźnie wpływała na szacunki badanych. (W 1974 roku kraje afrykańskie stanowiły 36 procent państw członkowskich ONZ).

W innym wariancie tego eksperymentu psychologowie Fritz Strack i Thomas Mussweiler podzielili uczestników na dwie grupy[26]. Członków

pierwszej zapytano, czy Mahatma Gandhi w chwili śmierci miał więcej czy mniej niż 9 lat; następnie poproszono ich o odgadnięcie, w jakim wieku zmarł. Przeciętny wynik wyniósł 50. Drugą grupę zapytano, czy Gandhi w chwili śmierci miał więcej czy mniej niż 140 lat. Później jej członkowie również mieli oszacować, w jakim wieku zmarł naprawdę. Tym razem przeciętny wynik wyniósł 67, czyli 17 lat więcej niż w pierwszej grupie. Oczywiście Gandhi musiał umrzeć później niż w wieku 9 lat, żeby zapisać się w historii świata; i bez wątpienia zmarł wcześniej niż w wieku 140 lat, bo nikt nie żyje tak długo. Zatem to zaskakujące, że zadanie badanym pytań tego rodzaju mogło tak wyraźnie wpłynąć na ich szacunki – a jednak wpłynęło. (W rzeczywistości Gandhi zmarł w wieku 78 lat).

Powyższe przykłady ilustrują zjawisko znane jako efekt zakotwiczenia. W eksperymencie Kahnemana i Tversky'ego zmanipulowane koło fortuny rzuciło pewnego rodzaju kotwicę w podświadomości badanych, co przekładało się na ich późniejsze spekulacje na temat świata. W eksperymencie Stracka i Mussweilera podobną rolę odgrywało pytanie o to, czy wiek Gandhiego w chwili śmierci był wyższy czy niższy od podanego. W obu badaniach uczestnicy mieli za mało informacji, żeby oprzeć odpowiedź na racjonalnych przesłankach, ale zamiast przyznać się do niewiedzy, ich świadomość oddała pole podświadomości, która z chęcią wysunęła własne przypuszczenie. Było ono jednak zniekształcone przez kotwice rzucone w podświadomości uczestników.

Firmy posługują się efektem zakotwiczenia, żeby sprzedawać swoje towary i usługi. Wyobraźmy sobie, że sklep odzieżowy ma do sprzedania partię koszul, a kierownik musi wybrać jedną z dwóch strategii. Plan A zakłada wycenę i stałą sprzedaż koszul po 32 dolary za sztukę. Plan B przewiduje wycenę koszul na 40 dolarów, ale częstą ofertę z dwudziestoprocentowym rabatem. W obu przypadkach klienci będą mogli

kupić koszulę za 32 dolary, ale z punktu widzenia psychologii plan B jest korzystniejszy, ponieważ przewiduje zatopienie w ich podświadomości „kotwicy regularnej ceny” na poziomie 40 dolarów. Dzięki temu kiedy towar trafi do sprzedaży, klienci odniosą wrażenie, że kupują koszulę wartą 40 dolarów za zaledwie 32 dolary. W rezultacie nabiorą ochoty na większe zakupy, a ta bonusowa sprzedaż w połączeniu z niewielką liczbą koszul sprzedanych w regularnej cenie[27] 40 dolarów sprawia, że ostatecznie plan B okaże się znacznie bardziej dochodowy niż plan A.

***

Starożytni filozofowie stoiccy wyprzedzili współczesnych psychologów i biznesmenów. Stosowali efekt zakotwiczenia nie po to, żeby sprzedawać koszule, lecz by wieść bardziej satysfakcjonujące życie. Od czasu do czasu celowo wyobrażali sobie, pod jakimi względami mogłoby układać im się w życiu gorzej. Może to brzmi jak recepta na depresję, ale w rzeczywistości było wręcz przeciwnie. Zastanawiając się nad tym, co mogłoby pójść nie tak, stoicy zatapiali w swojej podświadomości kotwicę (chociaż nie posługiwali się tym pojęciem psychologicznym). Obecność takiej kotwicy wpływała na to, jak później postrzegali własne realia. Zamiast porównywać stan faktyczny do swojego wymarzonego życia, przyjmowali za punkt odniesienia owe zakotwiczone gorsze okoliczności – i dochodzili do wniosku, że ich rzeczywistość wcale nie jest taka zła.

Proces ten, znany dziś jako negatywna wizualizacja, należy do najbardziej niezwykłych narzędzi psychologicznych w repertuarze stoika. Co istotne, zalecając negatywną wizualizację, stoicy nie zachęcają nas, żebyśmy roztrząsali potencjalne czarne scenariusze; wtedy faktycznie na pewno popadlibyśmy w depresję. Zamiast tego od czasu do czasu warto

oddać się przelotnej refleksji, że nasze życie i okoliczności mogłyby być mniej pomyślne.

W ramach treningu negatywnej wizualizacji wyobraź sobie, że odbierasz telefon z informacją o śmierci bliskiego przyjaciela. Daj sobie kilka sekund na to, żeby naprawdę dotarła do ciebie ta możliwość. Myśląc o tym, spróbuj oczyma duszy zobaczyć siebie na pogrzebie tego przyjaciela. Będzie to wizualny element negatywnej wizualizacji. A teraz wróć do swoich codziennych zajęć. Istnieje duża szansa, że przy następnym spotkaniu z tym przyjacielem poczujesz przypływ radości, że wciąż żyje. Stanie się tak dlatego, że jego istnienie na krótką chwilę przestało wydawać ci się czymś oczywistym.

W kolejnym ćwiczeniu zaciśnij powieki na kilka sekund i wyobraź sobie, że straciłeś umiejętność rozróżniania kolorów. Zastanów się, jak wyglądałby świat w odcieniach szarości. A teraz otwórz oczy i przyjrzyj się otoczeniu. Prawdopodobnie twój stan umysłu uległ zmianie. Zaczniesz naprawdę zauważać kolory, na które patrzyłeś przez całe życie, i zapewne sprawi ci to przyjemność. Choć przez chwilę poczujesz wdzięczność za to, że nie żyjesz w świecie bez barw.

Oczywiście powyższego ćwiczenia nie wykonają czytelnicy, którzy są daltonistami, ale nic straconego – oto następne. Wyobraź sobie, że jesteś całkiem niewidomy, że toniesz w ciemnościach, w których nigdy nie dostrzegasz róży ani twarzy ukochanej osoby. A może zamiast poprzestawać na wyobraźni, spróbujesz przez pewien czas tak żyć? Pogłęb to ćwiczenie: zamknij oczy i sprawdź, ile czasu wytrzymasz z zaciśniętymi powiekami. Kiedy je otworzysz, prawdopodobnie zaleje cię fala wdzięczności.

A jeśli jesteś niewidomy, strategia negatywnej wizualizacji i tak może przynieść ci korzyści. Prawdopodobnie czytasz książkę brajlowską albo

słuchasz audiobooka. Wyobraź sobie jednak, że żyjesz w czasach, gdy alfabet Braille'a albo nagrania dźwiękowe nie zostały jeszcze wynalezione. W takiej sytuacji musiałbyś znaleźć kogoś, kto będzie ci czytał na głos; inaczej nie miałbyś dostępu od świata literatury. Jednak przyszedłeś na świat później. Poszczęściło ci się, prawda?

Zamiast wyobrażać sobie, o ile gorsze stałoby się twoje życie, gdybyś coś stracił, możesz zastanowić się nad tym, jakie byłoby puste, gdybyś nigdy tego nie miał. Spójrz z tej perspektywy na sytuację Marcii, rzymianki z I wieku n.e., która po trzech latach od śmierci syna wciąż bardzo go opłakiwała. Seneka poradził jej, by zamiast lamentować, iż życie syna dobiegło końca, była wdzięczna, że miała go przy sobie przez ten czas, który był mu dany[28].

***

Żeby praktykować negatywną wizualizację, nie potrzebujesz żadnego wyjątkowego talentu ani wielogodzinnych treningów. Wręcz przeciwnie, wystarczy kilka sekund, a ćwiczyć możesz praktycznie wszędzie i w dodatku zupełnie za darmo. To niesamowite, że ta podstawowa technika może przynieść tak spektakularne efekty. Uznaj ją za dar dla ludzkości od (wyobrażonych) stoickich bogów.

Równie zdumiewający jest fakt, że tak skuteczna technika jest równocześnie tak łatwa do opanowania. Nie musisz się jej uczyć od guru na odległym górskim szczycie ani praktykować przez całe lata, żeby osiągnąć w niej biegłość. Skoro przeczytałeś kilka ostatnich akapitów – siedząc, mam nadzieję, w wygodnym fotelu – to dowiedziałeś się wszystkiego, czego potrzebujesz, żeby z powodzeniem stosować tę metodę. A może

nawet już doświadczyłeś jej zbawiennego działania, wykonując zaproponowane przeze mnie ćwiczenia.

Łatwo jest nie doceniać tego, co się ma. Dlatego po długim okresie bez żadnych przykrych wydarzeń praktykujący stoik może spocząć na laurach i zarzucić stosowanie negatywnej wizualizacji. Zdarzyło mi się to wielokrotnie. Na szczęście stoiccy bogowie dobrze wiedzą, jak skłonić nas do refleksji nad tym, co mogłoby pójść nie tak w naszym życiu: po prostu zsyłają nam różne komplikacje życiowe, żebyśmy przekonali się sami. Tak naprawdę wyświadczają nam przysługę: jeśli podejdziemy do problemu z odpowiednim nastawieniem, prawdopodobnie natchnie nas on nową wdzięcznością za to, jak wygląda nasze życie.

Przy odrobinie wysiłku i sprytu możesz znaleźć dobrą stronę niemal każdej trudności, w jakiej się znajdziesz. Bez względu na to, jak źle przedstawiają się sprawy, prawie zawsze mogłoby być gorzej – już sam ten fakt to powód do wdzięczności.

---

[24] Daniel Kahneman, *Pułapki myślenia. O myśleniu szybkim i wolnym*, przeł. Piotr Szymczak, Poznań: Media Rodzina, 2012, s. 161.

[25] Irvine podaje trochę inne pierwsze pytanie. Brzmiało ono naprawdę: „Czy liczba krajów afrykańskich należących do ONZ jest większa czy mniejsza od wyniku losowania?”.

[26] Fritz Strack i Thomas Mussweiler, *Explaining the Enigmatic Anchoring Effect: Mechanisms of Selective Accessibility*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 73, nr 3 (1997), s. 437–446.

[27] W 2012 roku sieć sklepów JCPenney ogłosiła plan zlikwidowania częstych wyprzedaży na rzecz stałych niskich cen. Na konferencji prasowej dyrektor generalny JCPenney Ron Johnson ujawnił, że mniej niż 1 procent dochodów firmy pochodzi z transakcji dotyczących towarów sprzedawanych za pełną cenę. Są to, rzecz jasna, tylko dane jednego przedsiębiorstwa, ale mimo wszystko dają do myślenia.

[28] Lucjusz Anneusz Seneka, *O pocieszeniu do Marcji*, w: *Pisma filozoficzne*, XII, przeł. Leon Joachimowicz, wyd. 2 popr., Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax, 1965.

ROZDZIAŁ 7

Gramy w ramy

Tyle o zakotwiczeniu. Teraz zajmiemy się efektem ram interpretacyjnych, kolejnym ciekawym mechanizmem psychologicznym, wykorzystywanym przez starożytnych stoików, który został odkryty na nowo przez współczesnych psychologów. Efekt zakotwiczenia pomaga nam bardziej doceniać swoje życie, natomiast efekt ram interpretacyjnych sprawia, że nie tracimy spokoju w obliczu komplikacji życiowych; co więcej, jeśli posługujemy się tą techniką sprytnie, zaczynamy wręcz z radością witać problemy! Zdaję sobie sprawę, że to zaskakująca teza, więc spróbuję wyjaśnić, co mam na myśli.

Zacznę od hipotetycznej sytuacji. Wyobraź sobie, że lekarz diagnozuje u ciebie jakąś poważną chorobę i daje ci do wyboru dwie metody leczenia. W pierwszej wskaźnik przeżywalności w okresie jednego miesiąca wynosi 90 procent, w drugiej wskaźnik śmiertelności w pierwszym miesiącu wynosi 10 procent. Którą metodę byś wybrał?

Wiele osób postawi na pierwszy rodzaj terapii, kierując się wysokim wskaźnikiem przeżywalności. Jednak jeśli się nad tym zastanowisz, zrozumiesz, że miesięczny wskaźnik przeżywalności na poziomie 90 procent jest równoznaczny z miesięcznym wskaźnikiem śmiertelności na poziomie 10 procent. Zatem w pełni racjonalna osoba uznałaby oba

rozwiązania za równie atrakcyjne. Ludzie nie są jednak w pełni racjonalni. Wpływa na nich zwłaszcza sposób przedstawienia opcji, które mają do wyboru, a opcja przedstawiona w kategoriach przeżycia wyda im się atrakcyjniejsza od opcji przedstawionej w kategoriach śmierci. Nawet wysoko wykwalifikowani lekarze są podatni na efekt ram interpretacyjnych[29].

Filozofowie stoiccy już dawno temu zrozumieli i docenili potęgę ram interpretacyjnych – chociaż nie posługiwali się tym pojęciem. Jak powiedział Epiktet: „Tobie bowiem nikt nie wyrządzi krzywdy, jeżeli ty sam tego nie zechcesz, a wtedy i tylko wtedy doznasz na sobie krzywdy, kiedy ty sam sobie uroisz, że ktoś krzywdę tobie wyrządza”[30]. Mówiąc ogólniej, ten stoicki filozof przypomina nam, że: „Nie same rzeczy bowiem, ale mniemania o rzeczach budzą w ludziach niepokój”[31]. Pogląd ten podzielał Seneka: „Nieważne, w jaki ktoś sposób krzywdę wyrządził, ważne, w jaki ktoś krzywdę ścierpiał”[32]; podobnie twierdził Marek Aureliusz: „Jeżeli cię trapi coś zewnętrznego, to nie to ci dolega, ale twój własny sąd o tym. A ten zmienić – już jest w twej mocy”[33]. Innymi słowy, stoicy wiedzieli, że chociaż podświadomość ma skłonność do interpretowania zdarzeń w sposób, który wywołuje w nas negatywne emocje, możemy znacznie osłabić tę tendencję, świadomie je reinterpretując.

Możemy na przykład porównać swoje życie do galerii sztuki, w której obrazami są codzienne wydarzenia. Wprawdzie mamy ograniczony wpływ na to, jakie obrazy trafią do kolekcji, ale możemy decydować o tym, w jakich zawisną ramach, a okazuje się, że wiele od nich zależy. Obraz, który w jednej ramie wygląda okropnie, w innej może przedstawiać się wspaniale. Zatem posługując się tą analogią, można powiedzieć, że

optymista zwykle oprawia obrazy w ramy, w których wyglądają pięknie, zaś pesymista wiesza je w swojej galerii w brzydkich ramach.

Jak już mówiłem, stoików często przedstawia się karykaturalnie jako pozbawione emocji postaci, ale nie ma to nic wspólnego z prawdą. Rzymscy stoicy uchodzili za ludzi optymistycznych, a wręcz radosnych. Czerpali z życia garściami, a wielu z nich cieszyło się podziwem i uwielbieniem otoczenia. Jedną z cech, które zjednywały im sympatię, była ich skłonność do szukania dobrych stron w każdej sytuacji – czyli do oprawiania obrazów, jakie dostali od życia, w piękne ramy.

***

Kiedy w naszym życiu pojawia się jakiś problem, mamy do dyspozycji wiele interpretacji – czyli wiele różnych ram, w które możemy go oprawić. Jak mogliśmy się już przekonać, nasza podświadomość zwykle zakłada, że ktoś komplikuje nam życie, w dodatku celowo i złośliwie. Tę interpretację będę nazywał ramą obwiniania. Kiedy podświadomość przyjmie takie założenie, wywoła to w nas silne emocje i prawdopodobnie wpadniemy w złość. Coś, co mogło być zwyczajnym problemem, przeradza się w koszmar.

Na szczęście podświadomość może zostać utemperowana przez świadomość. Upatrując przyczyn naszych życiowych komplikacji gdzie indziej, świadomość może oprawić je w neutralne, a nawet piękne ramy. Tym samym nie tylko zapobiegnie wybuchowi negatywnych emocji, lecz także otworzy drogę emocjom pozytywnym. Przyjrzyjmy się zatem ramom interpretacyjnym, jakimi dysponuje świadomość.

Rama konkurencyjnych zobowiązań. Przypuśćmy, że ktoś odmawia ci czegoś, co spodziewałeś się od niego otrzymać. Twoja podświadomość zapewne ujmie ten problem w ramę obwiniania: uzna, że ów człowiek cię oszukał. Taka konstatacja może cię rozzłościć. Niepowodzenie w uzyskaniu tego, czego oczekiwałeś, da się wyjaśnić również w inny sposób. Osoba, która podejmuje tę decyzję, może być uwikłana w całą sieć zobowiązań, co oznacza, że jeśli spełni twoje oczekiwania, nie będzie mogła zapewnić czegoś innym. W takim wypadku nie byłoby w porządku, gdybyś dostał to, czego się spodziewałeś. Gniewając się z tego powodu, zachowałbyś się nierozsądnie. Jeśli zinterpretujesz ten problem jako wynik konkurencyjnych zobowiązań, masz szansę ustrzec się wielu negatywnych emocji.

Rama niekompetencji. Załóżmy, że recepcjonista hotelowy anulował twoją rezerwację. Owszem, mógł to zrobić celowo, ale jest bardziej prawdopodobne, że wynika to po prostu z jego niekompetencji. Jeżeli ujmiesz ten incydent w ramę niekompetencji, być może zamiast złości poczujesz przypływ współczucia.

Rama narracyjna. Kiedy twoje życie się skomplikuje, pomyśl, jak w przyszłości będziesz o tym opowiadać. Może to być saga o twojej frustracji, o złośliwości i głupocie innych ludzi i o niesprawiedliwym świecie. Czyli krótko mówiąc – nudny wywód, który każdy z nas słyszał już setki razy. Wystarczy jednak odrobina wysiłku, żeby napisać swoim zachowaniem historię, która nie tylko zainteresuje słuchaczy, lecz także podniesie ich na duchu.

Myślenie w kategoriach przyszłych opowieści może sprawić, że komplikacje życiowe staną się mniej bolesne. Dzieje się tak dlatego, że twoja uwaga nie skupia się już na krzywdzie, jaka cię spotkała, lecz na

działaniach, które musisz podjąć, żeby doprowadzić tę historię do satysfakcjonującego rozwiązania. A jeśli sprawy potoczą się w zaskakujący sposób, zamiast się tym stresować, być może nawet poczujesz wdzięczność. W końcu dzięki temu w twojej opowieści pojawia się ciekawy zwrot akcji.

W tym momencie wtrącę słowo wyjaśnienia. Posługiwanie się ramą narracyjną nie polega na tym, że najpierw zgrzytając zębami ze złości, rozwiązujesz swój problem, a potem wymyślasz historyjkę o tym, jak to cudownie sobie poradziłeś. Twoja opowieść musi być prawdziwa. Jeśli chcesz przedstawić się w niej jako człowiek kompetentny i odporny psychicznie, musisz faktycznie wykazać się kompetencją i odpornością psychiczną, mierząc się z danym problemem.

Pamiętaj też, że kiedy rzymski stoik taki jak Epiktet korzystał z ramy narracyjnej, niekoniecznie opowiadał powstałą w ten sposób historię innym ludziom. W końcu stosował tę ramę przede wszystkim po to, żeby nie reagować na życiową komplikację falą negatywnych uczuć. W momencie, w którym miałby szansę o tym opowiedzieć, ów cel zostałby już osiągnięty. Co więcej, gdyby postanowił jednak podzielić się tą historią, prawdopodobnie zrobiłby to z jednego z dwóch powodów. Po pierwsze żeby pokazać innym, jak poradzić sobie z komplikacją, która ich spotkała lub może ich spotkać w przyszłości. Po drugie, żeby udowodnić pesymiście, że komplikacje życiowe nie zawsze wywołują negatywne emocje, a niekiedy mogą nawet wiązać się z pozytywnymi uczuciami. Kto by pomyślał!

Epiktet z całą pewnością nie próbowałby za pomocą takich historii zaimponować komukolwiek hartem ducha czy pomysłowością. Dobrze wiedział, że wartości, którymi w życiu kierował się on sam i inni rzymscy stoicy, były rzadkością. Większość ludzi ceniła sobie sławę i fortunę[34], natomiast dla stoików podstawowym celem życiowym było osiągnięcie

i zachowanie spokoju – chcieli unikać negatywnych emocji, jednocześnie nie rezygnując z doświadczania tych pozytywnych. Epiktet zdawał sobie również sprawę, że oceniając bliźnich, ludzie przyjmują jako kryterium własne wartości, a nie wartości wyznawane przez tych, których oceniają. Doszedł do wniosku, że rozsądny stoik powinien ignorować pochwały osób, które nie są stoikami, więc nie widział żadnego sensu w zabieganiu o ich uznanie opowieściami o tym, jak poradził sobie z komplikacjami w swoim życiu.

Epiktet posunął się jeszcze dalej – zasugerował, że pochwały osób niebędących stoikami należy traktować jako sygnał, że nie rozwijamy się jako stoicy. Analogicznie, krytyczne uwagi innych pod swoim adresem odbierał jako dowód na to, że jako praktyk stoicyzmu zmierza we właściwym kierunku: „Jeśli chcesz czynić postępy w mądrości, […] uchodzić będziesz za głupca i błazna i nie chciej nawet sprawiać wrażenia, że się na czymkolwiek rozumiesz. A jeżeli mimo wszystko niektórym nie wydasz się takim głupcem, nie dowierzaj sam sobie!”[35]. Wiem, że brzmi to przewrotnie, ale przyjrzyj się nieszczęśliwym osobom w twoim otoczeniu. Najpewniejszym sposobem na to, żeby zasłużyć na ich aprobatę, byłoby przejąć ich wartości i zacząć kierować się nimi w życiu. Wtedy łatwo przyszłyby im pochwały pod twoim adresem, bo w ten sposób pośrednio chwaliliby siebie. Oczywiście sęk w tym, że jeśli zaczniesz żyć według tych samych wartości co oni, prawdopodobnie będziesz równie nieszczęśliwy.

Rama komiczna. Kiedy ktoś wyrządzi ci krzywdę, przywołaj w myślach słowa Seneki: „O, z jakim śmiechem należy traktować sprawy, które z nas łzy wyciskają!”[36]. Seneka przypomina również, że tę samą technikę stosował Sokrates. Kiedy ktoś uderzył go pięścią w twarz, zamiast wpaść

w gniew, filozof skomentował tylko, jakie to przykre, że nigdy nie wiadomo, kiedy przed wyjściem na spacer warto założyć hełm[37].

Zwiedzając Machu Picchu w Peru, usłyszałem wspaniałą historię, jak można z humorem podejść do komplikacji życiowych. Mój przewodnik opowiadał, że kilka lat wcześniej zabrał grupę Australijczyków na czterodniową pieszą wyprawę Szlakiem Inków (Inca Trail) przez Andy. Po wędrówce grupa wróciła do pobliskiego miasta Aguas Calientes, żeby pociągiem dostać się do Cusco, skąd mieli lot powrotny. Okazało się jednak, że kursowanie pociągu zostało zawieszone na wiele dni – przewodnik dowiedział się, że rzeka Urubamba wylała, więc jego klienci utknęli w Aguas Calientes. Kiedy ich o tym poinformował, zapadło głuche milczenie, aż w końcu jeden z Australijczyków przerwał je genialną sugestią: „W takim razie napijmy się piwa!”. Reszta grupy parsknęła śmiechem, po czym wszyscy udali się do najbliższego baru.

Dzięki swojemu poczuciu humoru ów Australijczyk nie tylko uchronił się przed wybuchem gniewu, lecz także nadał ton reakcji całej grupy. Jego wesoła sugestia sprawiła, że nie było już sensu narzekać. Po tym, jak zaproponował wspólne piwo, innemu członkowi grupy bardzo trudno byłoby powiedzieć: „Mam lepszy pomysł: postójmy tu bezproduktywnie, skarżąc się na to, jakie życie jest niesprawiedliwe”. Zwróć też uwagę, że wybierając się do baru, Australijczycy zamienili tę komplikację w świetną historię – dzięki temu w przyszłości będą mogli opowiadać przyjaciołom, jak to utknęli w Aguas Calientes.

Poczucie humoru przydaje się również wtedy, gdy ktoś nas obraża[38]. W takiej sytuacji mnóstwo ludzi wpada w gniew, przez co obelga komplikuje im życie. Znacznie lepiej byłoby jednak zareagować śmiechem. W ten sposób nie dopuszczamy do siebie złości, a przy okazji nasz

napastnik wychodzi na głupca: ze wszystkich sił próbował nam dopiec, ale udało mu się tylko nas rozbawić.

Śmiech może też pomóc osobie dotkniętej prawdziwą tragedią. Zdawał sobie z tego sprawę wspomniany już Roger Ebert. Podobną strategię przyjął były oficer wojskowy Michael Cubiss. Ten energiczny mężczyzna w świetnej kondycji fizycznej w wieku czterdziestu lat doznał rozległego udaru krwotocznego mózgu. Odtąd cierpiał na zespół zamknięcia, a chociaż choroba nie sparaliżowała go w takim stopniu jak Jeana-Dominique'a Bauby'ego, to ograniczyła mu możliwość wykonywania codziennych czynności. Mimo to Cubiss nie wpadł w depresję, lecz robił użytek ze swojego rozwiniętego poczucia humoru, żartując z tej groteskowej przypadłości[39]. Wniosek: jeśli potrafisz śmiać się z rzeczy, które u większości ludzi wywołują łzy, zyskujesz potężną broń w walce z przeciwnościami losu.

Jak już widzieliśmy, Sokrates skwitował żartem przemoc fizyczną. Niektórzy skrytykują tę reakcję ze względów moralnych: czy zamiast wyśmiewać napastnika, filozof nie powinien zgłosić ataku na policję?[40] W końcu w ten sposób zmniejszyłby prawdopodobieństwo, że ów chuligan zaatakuje ponownie – jego albo inną niewinną osobę.

W odpowiedzi na tę krytykę chciałbym zwrócić uwagę, że rama komiczna nie wyklucza zgłoszenia napastnika na policję. Używając tej ramy interpretacyjnej, możemy ustrzec się przed cierpieniem emocjonalnym z powodu ataku, a to ważne, ponieważ zdarza się, że ból psychiczny doskwiera nam w takich sytuacjach dużo bardziej niż ból fizyczny. Nic nie stoi na przeszkodzie, żeby później podjąć kroki, które pozwolą zapobiec podobnym atakom w przyszłości. Może to oznaczać przekazanie napastnika władzom. Dodam, że źródła historyczne nie podają, czy tak właśnie postąpił Sokrates.

Rama gry. Wyobraź sobie następujący scenariusz: biegniesz przed siebie, gdy nagle ktoś pojawia się za tobą i powala cię na ziemię. Jak byś zareagował? Dysponując tylko takimi informacjami, być może instynktownie zinterpretowałbyś tę sytuację za pomocą ramy obwiniania: sprawca tego brutalnego ataku wyrządził ci krzywdę, więc czułbyś pod jego adresem złość.

Zanim jednak przejdziemy dalej, uzupełnię powyższy scenariusz o jeden szczegół: w chwili, gdy zostałeś powalony na ziemię, uczestniczyłeś w meczu rugby, a reguły tej gry dopuszczają taki atak. W tej sytuacji absurdem byłoby szukać winnego. Zdarzenie to należałoby zinterpretować przy użyciu ramy gry. W końcu tego rodzaju atak jest elementem rozgrywki, więc jeśli nie chcesz się na niego narażać, nie powinieneś wychodzić na boisko.

W kontekście meczu rugby powalenie na ziemię można uznać za pewną komplikację, ale jest to komplikacja, którą nie możesz się przejmować, jeśli chcesz dobrze grać. Co więcej, zamiast uznać napastnika za przestępcę, powinieneś traktować go jak godnego rywala na boisku – o ile nie złamał obowiązujących reguł. Rama gry może sprawić, że dużo lepiej zniesiemy wydarzenia, które inaczej wydałyby nam się traumatyczne. To zdumiewające, że nie korzystamy z niej częściej.

Dobrym przykładem zastosowania ramy gry jest historia przytoczona przez pisarkę Jean Liedloff. W młodości została zaproszona przez dwóch Włochów na wyprawę do Wenezueli w poszukiwaniu diamentów. Wydało jej się to wspaniałą przygodą, więc przyjęła zaproszenie. Podróżnicy wynajęli do pomocy kilku Indian południowoamerykańskich i kupili ciężką, nieporęczną pirogę, którą zamierzali się przemieszczać.

Na pewnym etapie podróży trzeba było przeciągnąć ją po ostrych kamieniach w palącym tropikalnym słońcu. Wszyscy uczestnicy włącznie

z Liedloff musieli partycypować w tym przedsięwzięciu i każdy wyszedł z tego ze skaleczeniami, siniakami i poparzeniami. Pisarka zauważyła jednak coś interesującego: podczas gdy Włosi traktowali każdą ranę i każdy guz jak kolejny problem, Indianie interpretowali całe to doświadczenie jak zabawę. Reagowali śmiechem na nieprzewidywalne ruchy pirogi. Kiedy przygniatała ich do gorących kamieni, nie dostrzegali w tym powodu do narzekań, lecz pretekst do następnego wybuchu wesołości. Liedloff opisuje to tak:

> Wszyscy wykonywali tę samą pracę, wszyscy doznawali tego samego napięcia i bólu. Jedyna różnica polegała na tym, że my zostaliśmy przez naszą kulturę ukształtowani tak, żeby na skali dobrego samopoczucia tego rodzaju okolicznościom przypisywać najniższe oceny, i raczej nie braliśmy pod uwagę, że możliwe tu są także inne opcje. Indianie, tak samo nieświadomi faktu, że mają w tej kwestii jakiś wybór, byli w bardzo pogodnym nastroju i bawili się w atmosferze koleżeństwa; rzecz jasna, nie mieli wpojonego lęku, który zatruwałby im mijające dni. Każde przesunięcie łodzi do przodu było dla nich małym zwycięstwem[41].

Liedloff postanowiła pójść za przykładem Indian. Gdy zaczęła traktować przenoszenie pirogi jak grę – swego rodzaju zabawę – to uciążliwe zadanie wydało się jej znacznie łatwiejsze. Interpretując problem na swojej drodze jako element rozgrywki, możemy radykalnie obniżyć jego skutki emocjonalne. I wcale nie musi chodzić o prawdziwą grę w rodzaju rugby; możemy improwizować tak jak Indianie, którzy świetnie się bawili, niosąc łódź.

Rama stoickich prób. Ostatnia rama, której się przyjrzymy, też zawiera element gry – tym razem z samym sobą.

Zdaniem stoików, gdy nasze życie się komplikuje, powinniśmy udawać, że wyobrażeni stoiccy bogowie dla naszego dobra wystawiają nas na próbę. Aby ją przejść – i tym samym wygrać w tej grze – musimy zachować spokój i wymyślić rozwiązanie swojego problemu. To dość osobliwa strategia, która mimo wszystko się sprawdza.

Starożytni stoicy wiedzieli, że chociaż mamy ograniczony wpływ na to, jakich komplikacji doświadczamy w życiu, to możemy w dużej mierze decydować o tym, jak je interpretujemy, czyli w przeważającej części to od nas zależy, jak na nas wpływają. Ludzie zazwyczaj traktują życiowe komplikacje jak irytujące incydenty albo co gorsza – niezasłużone udręki; w efekcie reagują na nie frustracją albo złością. Jeśli wybierzemy inną ramę interpretacyjną, nie stracimy zimnej krwi i szanse na znalezienie optymalnego rozwiązania wzrosną. Co więcej, gdy zastosujemy ramę stoickiej próby, będziemy mogli interpretować komplikacje życiowe jako ciekawe wyzwania i czerpać pewną satysfakcję z faktu, że sobie z nimi poradziliśmy. Wiem, że brzmi to niemal zbyt pięknie, ale taka jest prawda, więc przyjrzyjmy się teraz bliżej stoickiej strategii prób.

---

[29] Daniel Kahneman, *Pułapki myślenia. O myśleniu szybkim i wolnym*, s. 487.

[30] Epiktet, *Encheiridion*, w: *Diatryby. Encheiridion z dodaniem fragmentów oraz Gnomologium Epiktetowego*, przeł. Leon Joachimowicz, Warszawa: PWN, 1961.

[31] Ibidem, 5.

[32] Lucjusz Anneusz Seneka, *O gniewie*, III 11.

[33] Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, VIII, 47, przeł. Marian Reiter, wstęp Tadeusz Sinko, Warszawa: Księgarnia Kasy im. J. Mianowskiego, 1937.

[34] W książce *O pragnieniach ludzkich. Dlaczego chcemy tego, czego chcemy* (przeł. Michał Zagrodzki, Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, 2007) stawiam

tezę, że większość ludzi marzy o bogactwie i sławie w tym znaczeniu, że pragną być bardziej zamożni i wspiąć się wyżej w hierarchii społecznej. Przekonuję również, że ludzie dążą do bogactwa głównie po to, żeby osiągnąć wyższą pozycję społeczną.

[35] Epiktet, *Encheiridion*, 13.

[36] Lucjusz Anneusz Seneka, *O gniewie*, III 33.

[37] Ibidem, III 11. Inne źródła przypisują tę wypowiedź Diogenesowi z Synopy. Por: Lucjusz Anneusz Seneka, *O gniewie*, III.

[38] Piszę o tym w książce *A Slap in the Face: Why Insults Hurt – and Why They Shouldn't*, New York: Oxford University Press, 2013.

[39] *Living with Locked-In Syndrome: Michael Cubiss*, Words of Wickert, 18 stycznia, 2013, wordsofwickert.wordpress.com/2013/01/18.

[40] Więcej o funkcji „policji" w starożytnych Atenach można dowiedzieć się z programu *Policing in Ancient Times*, Weekend Edition, NPR, 11 czerwca 2005, http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=4699475.

[41] Jean Liedloff, *W głębi kontinuum*, przeł. Cezary Urbański, Warszawa: Wydawnictwo Mamania, 2010, s. 30–31.

CZĘŚĆ III

Podejmowanie stoickich prób

ROZDZIAŁ 8

Podwójny problem z komplikacjami

Komplikacje życiowe stawiają nas przed oczywistym wyzwaniem, jakim jest znalezienie rozwiązania w trudnej sytuacji. Na tym jednak nie koniec, bo oto stajemy przed kolejnym: ustrzec się negatywnych emocji w reakcji na trudną sytuację. Wiele osób nie dostrzega tego drugiego wyzwania z prostej przyczyny – nie wierzą, że mają wpływ na to, jakie uczucia ogarniają ich w obliczu komplikacji życiowych. Owszem, martwią się, wpadają w złość albo rozpaczają, ale nic się na to nie da poradzić, prawda?

Takie podejście jest niefortunne z wielu powodów. Jeśli jakiś problem wzbudzi w nas złość, to zmąci nasz spokój i nasze myśli, a w takich warunkach świadomości trudno jest szukać potencjalnych rozwiązań. W rezultacie prawdopodobnie nie wybierzemy najlepszego sposobu działania.

Wyobraź sobie dwóch mężczyzn, którzy w sąsiednich samochodach utknęli w korku. Pierwszy wpada w złość. Przeklina innych kierowców. Dzwoni do żony, żeby wyżalić się, jaki jest wściekły, a jego stres prawdopodobnie udziela się i jej. Kiedy zdenerwowany wreszcie dojeżdża do pracy, szorstko odnosi się do współpracowników, którzy mogą odpowiedzieć mu tym samym.

Natomiast drugi kierowca szybko zdaje sobie sprawę, że nie może nic zrobić, żeby korek się rozładował. Dlatego przestaje o nim myśleć i skupia się na tym, jak może wykorzystać ten czas. Samochody nie przesuwają się do przodu, więc postanawia sprawdzić skrzynkę e-mailową. Zauważa, że ukazał się nowy odcinek jego ulubionego podcastu i zaczyna go słuchać. Gdy udaje mu się dotrzeć do celu, jest spóźniony, ale ma dobry nastrój. Jeśli ktoś zapyta go o sytuację na drodze, może odpowiedzieć zgodnie z prawdą – ale bez emocji – że jechało się bardzo wolno. Dla tego kierowcy korek będzie niczym więcej niż drobna zmarszczka na spokojnej tafli jego dnia.

Załóżmy, że los stawia cię przed wyzwaniem, jakim jest pęknięta rura w domu czy mieszkaniu. Awaria oznacza, że nie masz wody na poranny prysznic ani na kawę. Samą rurę łatwo jednak naprawić. Hydraulikowi zajmie to zaledwie dwadzieścia minut, a ambitnemu majsterkowiczowi kilka godzin, łącznie z wyprawą do sklepu.

Jednak w takiej sytuacji pęknięta rura to tylko jeden z problemów, z jakimi musisz się zmierzyć. Do problemu, że wody nie ma tam, gdzie powinna być, dochodzi znacznie poważniejszy – mnóstwo wody trafia tam, gdzie być jej nie powinno. Kilka pomieszczeń może zostać zalanych, a jeśli pęknięta rura znajduje się na wyższym piętrze, sufit niższej kondygnacji może się zawalić pod wpływem wody. Zalane mieszkanie to znacznie poważniejszy kłopot niż samo uszkodzenie instalacji. Dlatego kiedy pęka rura, twoją pierwszą reakcją nie powinna być próba naprawienia pęknięcia ani wyprawa do sklepu po wodę na poranną kawę. Najpierw trzeba zamknąć dopływ wody, żeby uniknąć zalania mieszkania.

Analogicznie, kiedy w twoim życiu pojawia się jakaś komplikacja, stajesz nie przed jednym, lecz przed dwoma wyzwaniami, z których drugie – powstrzymanie fali negatywnych emocji – zwykle jest ważniejsze

od pierwszego. A chociaż owo wyzwanie emocjonalne pojawia się później, jako skutek konkretnego problemu, to często wywiera na nas większy wpływ. Jeśli dajemy się porwać fali negatywnych uczuć, wyrządzone przez nią szkody zwykle są najbardziej dotkliwą konsekwencją danej sytuacji. Rozsądna osoba zda sobie z tego sprawę, a kiedy w jej życiu nastąpi jakaś komplikacja, w pierwszym odruchu podejmie kroki, dzięki którym nie zaleją jej negatywne emocje. Zauważ, że nie powiedziałem, iż znajdzie sposób na ukrycie negatywnych emocji – nie pozwoli im wezbrać, więc nie będzie miała czego ukrywać.

***

Wielu czytelników przyzna, że niemądrze jest złościć się z powodu korków. W takiej sytuacji złość wytrąca nas tylko z równowagi, nie wpływając w żaden sposób na sytuację, w jakiej się znaleźliśmy. Czy nie istnieją jednak okoliczności, w których wyrażenie gniewu jest nie tylko dopuszczalne, ale wręcz zalecane?

Co zaskakujące, Seneka uważa, że takie okoliczności istnieją. Przypuśćmy, że masz do czynienia z człowiekiem o „ospałym umyśle", kimś, kto nie reaguje na prośby – nawet całkowicie zasadne – o ile nie towarzyszy im wybuch gniewu. Zdaniem Seneki byłoby zrozumiałe, gdybyś zareagował na bezczelność takiej osoby złością, ale proponuje lepsze rozwiązanie: udawanie złości[42]. W ten sposób prawdopodobnie uzyskasz pożądany rezultat, nie ponosząc emocjonalnej ceny za prawdziwy wybuch gniewu.

Złość może wydawać się dopuszczalna również w sytuacji, w której mamy do czynienia z rażącą niesprawiedliwością. Uczucie, które ogarnia nas w takim momencie, to słuszny gniew, czyli bardzo szczególna odmiana

złości. W zasadzie gdybyśmy nie czuli słusznego gniewu w pewnych okolicznościach, można by to wręcz uznać za skazę na naszej moralności.

To interesująca teoria, jednak jeśli sięgniemy pamięcią wstecz, przekonamy się, że nie trzeba mieć w sercu złości, żeby toczyć żarliwą walkę z niesprawiedliwością. Przykład takiej postawy dał Mahatma Gandhi, który sprzeciwiał się niesprawiedliwemu traktowaniu Hindusów przez brytyjskie władze oraz niesprawiedliwemu traktowaniu niedotykalnych przez wyższe kasty hinduskie. Martin Luther King, który darzył Gandhiego wielkim podziwem, walczył z niesprawiedliwością rasizmu i chociaż zdarzało mu się wygłaszać płomienne mowy, nie sprawiał wrażenia człowieka trawionego złością. Owszem, czasem ogarniał go gniew, jak każdego z nas, ale ze wszystkich sił starał się opanować negatywne emocje.

W swojej autobiografii King opisał rolę, jaką odegrał w bojkocie autobusów w Montgomery w stanie Alabama w 1955 roku. Bunt ten był reakcją na aresztowanie Rosy Parks za to, że nie ustąpiła miejsca białemu mężczyźnie. Sekcja autobusu zarezerwowana dla ludności białej była pełna, ale zgodnie z obowiązującymi przepisami kierowca mógł ją rozszerzyć, tak aby kolejni wsiadający biali mieli miejsca, nawet gdyby te były już zajęte przez czarnych pasażerów. Co więcej, sekcję rozszerzano nie o jedno miejsce, tylko o cały rząd, żeby oszczędzić białym pasażerom upokorzenia, jakim byłoby siedzenie w tym samym rzędzie z czarnoskórymi. Parks razem z trzema innymi czarnymi pasażerami zajmowała rząd bezpośrednio za sekcją dla białych, więc wszystkim polecono przejść w głąb autobusu. Jako jedyna odmówiła, więc kierowca wezwał policjantów, którzy ją aresztowali.

Zbulwersowani tym incydentem czarni mieszkańcy Montgomery ogłosili bojkot lokalnych autobusów, a King został mianowany głównym

negocjatorem. Ta rola oznaczała, że musiał się kontaktować zarówno z białymi rasistami, jak i z oburzonymi czarnymi obywatelami. Wkrótce obie strony sporu zaczęły budzić w nim złość, ale szybko tego pożałował: „Wiedziałem, że w ten sposób nie rozwiążę żadnego problemu. Nie wolno ci chować urazy, upominałem sam siebie. Musisz potrafić znieść gniew przeciwnika, ale nie odpłacać mu tym samym. Nie możesz stać się zgorzkniały. Bez względu na emocje przeciwników, ty musisz pozostać spokojny”[43].

Wielu współczesnych aktywistów społecznych zrównuje gniew z zaangażowaniem. Wyznają zasadę, że jeśli niesprawiedliwość naprawdę kogoś obchodzi, to budzi w nim złość. Ich zdaniem złość jest skutecznym narzędziem w walce o sprawiedliwość, ponieważ motywuje nas do działania, a wyrażany publicznie słuszny gniew zwraca uwagę ludzi, których próbujemy przekonać do swoich racji.

To możliwe, ale gniew jest bronią obosieczną, o czym dobrze wiedzieli stoicy: wprawdzie daje nam motywację, ale kosztuje nas mnóstwo energii. Możemy opaść z sił, zanim odniesiemy zwycięstwo w swojej walce. Co więcej, na wyrażony przez nas gniew druga strona sporu często też reaguje gniewem i okopuje się na swoich pozycjach, co zmniejsza szanse na kompromis. Żyjemy w świecie, w którym zmiany, jeśli zachodzą, zazwyczaj są stopniowe, a to oznacza, że słuszny gniew może opóźnić postępy w kwestii, o którą walczymy. I wreszcie, wiemy już, że złość mąci nam w głowach, przez co nie dostrzegamy wszystkich możliwych rozwiązań problemu i podejmujemy niemądre decyzje.

Wielu reformatorów społecznych tak mocno angażuje się w walkę z niesprawiedliwością, że są skłonni do osobistych poświęceń w imię sprawy. Pozwalając sobie na odczuwanie złości, już dokonują pewnego poświęcenia, bo jak pisałem wcześniej, złości nie da się pogodzić

z radością. Jednak nie jest wcale pewne, czy poświęcając się w ten sposób, zbliżają się do swojego celu, bowiem może się okazać, że efekt jest odwrotny. Dlatego najlepiej, gdy reformatorzy społeczni idą w ślady Gandhiego i Kinga: z zapałem walczą o zmiany, nie tracąc przy tym panowania nad sobą.

***

Tyle, jeśli chodzi o złość w obliczu życiowych komplikacji. A co z żałobą? To naturalne, że przeżywasz żałobę, gdy umrze ci ktoś bliski. Co więcej, według Elisabeth Kübler-Ross żałoba to psychologicznie adekwatna reakcja na doświadczenie straty. Jej zdaniem, tłumiąc żałobę, narażamy się na większe ryzyko poważnych zaburzeń psychicznych w przyszłości.

Niektórzy podważają jednak teorię żałoby autorstwa Kübler-Ross. Psycholog Robert J. Kastenbaum stawia tezę, że nie została ona odpowiednio potwierdzona danymi empirycznymi[44]. Ponadto nawet gdyby Kübler-Ross udowodniła, że żałoba składa się z pięciu faz, wciąż należałoby rozstrzygnąć, czy przejście ich wszystkich to najlepszy sposób na poradzenie sobie ze śmiercią bliskich.

George Bonanno, profesor psychologii klinicznej na Uniwersytecie Columbia, przekonuje, że jesteśmy znacznie odporniejsi, niż próbuje nam wmówić Kübler-Ross, a wsparcie w żałobie, które zaleca – i z którego utrzymuje się wielu psychologów – często okazuje się niepotrzebne. Jak wynika z badań Bonanna, większość ludzi otrząśnie się po stracie bliskiej osoby bez niczyjej pomocy, a wsparcie psychologiczne może im wręcz zaszkodzić, bo terapeuta niechcący obniża ich odporność[45].

Sprawdźmy, jak zapatrują się na to stoicy. Seneka przyznaje, że żałoba jest odpowiednią reakcją na śmierć ukochanej osoby: „Natura trochę

rzeczywiście czegoś od nas wymaga”, ale dodaje, że „bez porównania więcej potrzeb stwarza w nas próżność”[46]. Ma na myśli tych ludzi, dla których główną motywacją do publicznego okazywania żałoby jest zademonstrowanie całemu światu, jacy są wrażliwi i oddani zmarłemu. Stoicy zdawali sobie też sprawę, że w niektórych przypadkach cierpienie, jakiego doświadczamy po czyjejś śmierci, wynika raczej z poczucia winy niż z żalu. Wyobraźmy sobie, że mąż nie docenia swojej żony i nie dba o małżeństwo tak, jak powinien. Po jej śmierci nie może już niczego naprawić i ta myśl burzy jego spokój.

Ludzie, których kochamy, nie zostaną z nami na zawsze – jeśli wcześniej nie wydarzy się nic innego, ich towarzystwa pozbawi nas własna śmierć. Dlatego stoicy radzą, żeby regularnie przypominać sobie, jakie to cudowne, że ludzie, których kochamy, są teraz częścią naszego życia. Mogło przecież wydarzyć się coś, co by was rozdzieliło, ale jak dotąd do tego nie doszło. Co za szczęście, prawda?

Zdaniem stoików, praktykując tego rodzaju „refleksję nad śmiertelnością”, zaczniemy w pełni doceniać obecność ukochanych osób, gdy jeszcze są wśród nas, a nasza miłość może wpływać na ich życie. Dzięki temu gdy umrą, ich odejście nie będzie dla nas tak bolesne. A konkretnie, nie będziemy sobie wyrzucać, co mogliśmy i powinniśmy byli zrobić inaczej za ich życia, bo prawdopodobnie będziemy zadowoleni z tego, jak się wobec nich zachowywaliśmy. Widać więc wyraźnie, że w takich refleksjach nie ma niczego makabrycznego – przeciwnie, są praktyką, która pozwala bardziej cieszyć się życiem.

Gdybyśmy przedstawili stoikowi stworzoną przez Kübler-Ross listę pięciu faz żałoby, prawdopodobnie zaleciłby pominięcie pierwszych czterech – zaprzeczenia, gniewu, targowania się i depresji – i przejście od razu do ostatniego, piątego etapu, czyli akceptacji. Stoik ów dodałby, że

skoro wskrzeszenie umarłych przekracza nasze możliwości, to nadmiernie ich opłakując, tracimy tylko czas. Powinniśmy po prostu zaakceptować ich śmierć na tyle, na ile to możliwe, i żyć dalej.

---

[42] Lucjusz Anneusz Seneka, *O gniewie*, II 14.

[43] Martin Luther King, Jr., *The Autobiography of Martin Luther King, Jr.*, red. Clayborne Carson, New York: Warner Books, 1998, s. 70.

[44] Robert Kastenbaum, *Death, Society, and Human Experience*, wyd. 6, Boston: Allyn & Bacon, 1998.

[45] George A. Bonanno, *Loss, Trauma, and Human Resilience*, „American Psychologist", 59, nr 1 (2004), s. 20–28.

[46] Lucjusz Anneusz Seneka, *O pocieszeniu do Polibiusza*, XVIII 4–5 w: *Pisma filozoficzne*, przeł. Leon Joachimowicz, Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax, 1965.

ROZDZIAŁ 9

Jak korzystać ze stoickiej strategii prób

Wiemy już, że nasza interpretacja zdarzeń przypomina ramy obrazu. Dzieło Rembrandta będzie się prezentować fatalnie albo wspaniale w zależności od tego, jak jest oprawione. To samo można powiedzieć o życiowych komplikacjach. W jednej ramie psychologicznej trudna sytuacja wytrąci nas z równowagi, a w innej zmotywuje do podjęcia wyzwania, z którym – ku własnemu zaskoczeniu – zmierzymy się z przyjemnością.

Wiemy również, że kiedy życie zaczyna się komplikować, do gry wkracza podświadomość. Próbuje ona zrozumieć, co się stało, umieszczając problem w określonych ramach interpretacyjnych. Jednak chociaż ma do wyboru wiele opcji, zwykle faworyzuje ramę obwiniania: zakłada, że zostałeś skrzywdzony, że jakaś osoba albo grupa uwzięła się na ciebie. A to prawdopodobnie budzi w tobie złość, która utrudnia rozwiązanie problemu.

Stoicy radzą, żeby w chwili, gdy doświadczamy życiowej komplikacji, świadomie zinterpretować ją jako pewnego rodzaju próbę, swoisty test. Jeśli pozwolimy sobie na frustrację, dostaniemy niską ocenę; jeśli pozwolimy sobie na złość albo przygnębienie – lub, co gorsza, uznamy się za ofiarę okoliczności – ów test oblejemy. Najlepiej będzie, jeśli dana sytuacja nie wzbudzi w nas żadnych negatywnych emocji – nie dlatego, że

uda nam się ukryć swoje cierpienie, lecz dlatego, że nie będzie czego ukrywać.

***

Przyjrzyjmy się dokładniej stoickiej strategii prób. Pomysł, żeby potraktować życiową komplikację jako egzamin, naturalnie rodzi pytanie: przed kim go zdajemy? Seneka sugerował, że egzaminatorem jest Bóg. Zanim przeanalizujemy tę sugestię, powinienem jednak wyjaśnić, że rzymskie rozumienie Boga odbiegało mocno od idei wyznawanej przez współczesnych chrześcijan. Przede wszystkim Rzymianie mieli wielu bogów, a najważniejszy z nich, Jowisz, w niczym nie przypominał Boga chrześcijan. Na przykład będąc żonaty, przyjął postać byka, żeby uwieść – a może zgwałcić? – boginię Europę; chrześcijańskiemu Bogu nigdy nie przyszłoby to do głowy.

Zdaniem Seneki Bóg (czyli ktoś w rodzaju Jowisza) komplikuje nam życie nie po to, żeby nas ukarać, tylko żeby dać nam okazję do jakiegoś odważnego czynu i zwiększyć nasze szanse na osiągnięcie „najwyższej możliwej doskonałości”. Jak wyjaśnia Seneka:

> Kogo więc Bóg miłuje i ma w nim upodobanie, tego tylko hartuje i tego tylko doświadcza, i rózgą smaga, a kogo, przeciwnie, zdaje się pieścić i komu pobłażać, tego zniewieściałym zachowuje na przyszłe nieszczęścia. Mylicie się z gruntu, jeśli myślicie, że ktoś jest spod tego prawa wyjęty. Może sobie długo żyć w szczęściu, niemniej i na niego przyjdzie kiedyś odpowiednia miara niedoli, a komu się zdaje, że ma całkowite zwolnienie, otrzymał tylko chwilowe odroczenie[47].

Dlatego powinno nam pochlebiać, że nasze życie się komplikuje. Paradoksalnie świadczy to o tym, że Bóg zwrócił na nas uwagę – i uważa nas za kandydatów do osiągnięcia doskonałości. Według Seneki Bóg wie, że „do poznania (…) samego siebie konieczna jest próba: co każdy potrafi, o tym przekona się tylko przez próbę”[48].

Seneka podaje kilka analogii[49], żeby pomóc nam zrozumieć motywy, jakimi kieruje się Bóg. Zdaniem filozofa przypomina on rzymską głowę rodziny, dlatego „nie rozpieszcza rozkoszą dobrego człowieka, ale doświadcza, hartuje i czyni go sobie podobnym”. Postępuje jak surowi ojcowie, którzy „zaraz z rana każą budzić swe dzieci, aby je wysłać do pracy, nie pozwalają im wypocząć nawet w święta, wyciskają z nich poty, a nierzadko i łzy”. Ten ojcowski Bóg uważa, że ludzie jako jego dzieci „mają być bez wytchnienia nękani pracą, cierpieniem, utratą, aby nabrali prawdziwej siły”. Przypomina wodza, który wysyła żołnierza na niebezpieczną misję. Jeśli wytypowany żołnierz jest odważny, nie narzeka, że generał wyrządził mu krzywdę. Zamiast tego dochodzi do wniosku, że wódz uważa go za dość dzielnego i śmiałego, żeby poradzić sobie z tym zadaniem. Jest to zatem zaszczytne wyróżnienie. Boga można porównać również do nauczycieli, którzy „większego wysiłku domagają się od tych, którzy rokują większe nadzieje”.

Podobnie rozumie cele Boga Epiktet. W pewnym momencie w swoich *Diatrybach* wyobraża sobie rozmowę, w której Bóg wyjaśnia, dlaczego ludzie napotykają w życiu różne problemy:

> Epiktecie! Gdyby to tylko było możliwe, to i nędzne twe ciało, to i te trochę mienia uczyniłbym wolnym i niepodległym żadnym ograniczeniom. Teraz jednak – miejże i to na uwadze! – ciało to nie jest twoją własnością, lecz tylko ładnie wymieszaną gliną. Ale skoro tego nie mogłem uczynić, dałem ci cząstkę

> własnej natury, a mianowicie możność zarówno dążenia, jak unikania, zarówno pragnienia, jak doznawania odrazy, słowem – możność czynienia właściwego użytku z wyobrażeń, i jeśli ją będziesz troskliwie rozwijać i wszystko, co twoje, na niej będziesz zasadzać, nigdy nie napotkasz trudności, nigdy przeszkód, nigdy nie będziesz narzekać, nikogo nie będziesz obwiniać, przed nikim nie będziesz się płaszczyć[50].

Innymi słowy, my, ludzie, jesteśmy istotami hybrydowymi – po części bogami, a po części zwierzętami. Nasza świadomość i zdolność rozumowania stanowią element boski; nasza podświadomość i emocje składają się na element zwierzęcy. Jak mówi Epiktet: „przeciwności są probierzem człowieka. Ilekroć w przyszłości spadnie na cię przeciwność, pomyśl sobie, że to bóg, jako mistrz zapaśników, wyznaczył ci potyczkę z krzepkim młodzieńcem". A po co Bóg miałby robić coś takiego? „Żebyś stał się zwycięzcą olimpijskim. Bez trudu i znoju zwycięstwo jest niemożliwe"[51].

Nawiasem mówiąc, Seneka też przywołuje przykład sportowców, żeby wyjaśnić stoicką strategię prób: „Widzimy, jak atleci […] tylko z najdzielniejszymi staczają zapasy, co więcej, jak od swych trenerów, którzy ich przygotowują do walki, domagają się, aby z całych sił z nimi się mocowali. Pozwalają sobie zadawać ciosy i rany, a jeśli z osobna nie znajdują dla siebie równych siłą przeciwników, na wielu naraz przypuszczają natarcie"[52]. Wiedzą, że „bez przeciwnika marnieje dzielność"[53].

***

Możliwe, że na tym etapie zaczynasz się lekko denerwować: jak masz stosować ramę interpretacyjną stoickiej próby, skoro nie wierzysz w Jowisza? Jeśli wierzysz w Boga chrześcijańskiego, odpowiedź jest prosta: możesz założyć, że to on stawia przed tobą wyzwania, żeby cię zahartować, wzmocnić twój charakter i pomóc ci docenić swoje życie w jego obecnym kształcie. Tego spodziewalibyśmy się po kochającym ojcu, a Bóg chrześcijański ma przecież być ideałem kochającego ojca. Podobny zabieg możesz zastosować, jeśli jesteś muzułmaninem i wierzysz w Allaha.

Załóżmy jednak, że – podobnie jak ja – nie wierzysz ani w Jowisza, ani w Boga chrześcijańskiego, ani w Allaha. Wtedy również możesz stosować stoicką strategię prób, jeśli uznasz, że twoimi egzaminatorami są wyobrażeni stoiccy bogowie. Chociaż dobrze wiesz, że nie istnieją, i tak mogą odegrać istotną psychologiczną rolę w twoim życiu. Odwołując się do tych wyimaginowanych istot, korzystasz z ramy opisanej w rozdziale 7: interpretujesz swoje komplikacje życiowe w sposób, który gruntownie zmienia twoją reakcję emocjonalną. Większość ludzi widzi w nich po prostu niefortunne zdarzenia, lecz ty, dzięki właściwie dobranej ramie interpretacyjnej, możesz zamienić problemy na swojej drodze w narzędzia przemiany wewnętrznej.

Z mojej perspektywy stoiccy bogowie są przydatnym pomysłem. Jeśli jesteś rodzicem, prawdopodobnie masz doświadczenie w posługiwaniu się takimi rozwiązaniami. Możliwe, że gdy twoje dzieci były małe, strofowałeś je przed świętami Bożego Narodzenia, powołując się na Świętego Mikołaja: „Jeśli będziecie męczyć kota, Święty Mikołaj przyniesie wam mało prezentów”. Dzieci reagują na taki bodziec. Stosując stoicką strategię prób, twoja świadomość może wpływać w podobny sposób na zachowanie twojej łatwowiernej i dość dziecinnej podświadomości. Wiem, że brzmi to dziwnie, ale ten sposób działa.

Ci, dla których nawet wyobrażeni bogowie są nie do przyjęcia, mogą uznać, że stoicką próbę urządza im, na przykład, wyobrażony ojciec, generał, nauczyciel albo trener. Ja czasem wyobrażam sobie, że na próbę nie wystawiają mnie stoiccy bogowie, lecz duch Seneki, który w pewnym głębszym sensie naprawdę istnieje. Odkąd przeczytałem dzieła tego stoickiego filozofa, jego duch nawiedza mój umysł. Czasem prawi mi komplementy, ale znaczenie częściej spogląda na mnie z osłupieniem, unosząc brwi. Bez względu na to, jakiego wyobrażonego egzaminatora wybierzemy, najważniejsze jest założenie, że poddaje nas próbom dla naszego dobra.

Dzięki spotkaniom z (wyobrażonymi) stoickimi bogami dowiedziałem się wiele o ich naturze. Przede wszystkim są dość potężni. Mogą sprawić, że zatnę się przy goleniu albo potknę o korzeń na spacerze w lesie. Kiedy jestem na lotnisku, potrafią opóźnić albo odwołać mój lot. Zresztą na lotniskach często spotyka mnie tak dużo problemów, że zacząłem się nawet zastanawiać, czy stoiccy bogowie nie obrali sobie tych miejsc na siedzibę.

Te wszechmocne istoty potrafią korkować ulice i zarażać ludzi grypą. Są w stanie wywołać uciążliwe burze z piorunami i niszczycielskie trzęsienia ziemi. Poza tym świetnie znają się na nowych technologiach. Niedawno szukałem w internecie biletów lotniczych i trafiłem na idealne połączenie za bezcen. W ciągu minuty czy dwóch, gdy wprowadzałem swoje dane na stronie linii lotniczej, stoiccy bogowie zdążyli tak namieszać w internecie, że cena biletów wzrosła o sto dolarów. Może kiedyś, żebym zbić mnie z tropu, ześlą mi niespodziewanie rabat w podobnej wysokości?

Przekonałem się, że stoiccy bogowie mają iście szelmowskie poczucie humoru. Zamiast spowodować usterkę mojego telefonu komórkowego, co przyszłoby im z łatwością, wolą sprawić, że przypadkowo upuszczę go do

szklanki z lemoniadą – efekt jest ten sam. Takie sytuacje zdarzają się naprawdę.

Niekiedy zamiast faktycznie wywołać komplikacje w moim życiu, stoiccy bogowie przypominają mi tylko, do czego są zdolni. Na przykład niedawno jechałem samochodem do przyjaciela, u którego rzadko bywam. Korzystając z asystenta osobistego w telefonie, poprosiłem o wskazówki dojazdu. Na ekranie natychmiast wyświetliła się trasa wraz z przewidywanym czasem podróży – miała zająć godzinę i cztery minuty. Wiedziałem, że to niemożliwe, bo mój przyjaciel mieszka kilka kilometrów ode mnie. Przyjrzałem się dokładniej wskazówkom na ekranie. Jak się okazało, mój telefon komórkowy uznał, że zamiast jechać samochodem, wybieram się do przyjaciela na piechotę – co było kolejnym dowodem na technologiczną sprawność stoickich bogów.

Ogarnęła mnie wdzięczność za to, że mogę dotrzeć do celu, siedząc wygodnie za kierownicą, a nie iść ponad godzinę w mroźny zimowy wieczór. Podziękowałem stoickim bogom za to, że uświadomili mi, o ile bardziej skomplikowane mogłoby być moje życie – i przekręciłem kluczyk w stacyjce. Prowadząc, myślałem o tym, jakie to niesamowite, że mam podręczne urządzenie, które na moje polecenie poprowadzi mnie głosem lektora praktycznie wszędzie, bez względu na to, czy będę szedł, czy jechał samochodem.

***

Bogowie, którzy zarządzają stoickimi próbami, nie określają skali ocen – to należy do nas. Wystawiając sobie stopień, powinieneś wziąć pod uwagę dwa czynniki. Pierwszym jest sposób, w jaki szukałeś rozwiązania problemu. Czy rozważyłeś wszystkie możliwości? Czy starałeś się myśleć

w sposób lateralny, nieszablonowo? I czy ostatecznie zdecydowałeś się na optymalne rozwiązanie?

Nawiasem mówiąc, optymalne rozwiązanie nie zawsze jest przyjemne. Wystarczy jednak, że będzie mniej nieprzyjemne od innych możliwych rozwiązań. Amputacja stopy to nic przyjemnego, ale jeśli w stopę wdała się gangrena, to amputacja jest lepszym wyjściem od drugiej możliwości, czyli śmierci.

Drugim, ważniejszym kryterium oceny będzie twoja reakcja emocjonalna na problem. Jeśli przyjmiesz go ze spokojem i opanowaniem, możesz wystawić sobie czwórkę. Samo zachowanie zimnej krwi nie wystarczy jednak na piątkę ani tym bardziej na szóstkę. Żeby zasłużyć na najwyższe stopnie, musisz witać komplikacje życiowe z zadowoleniem i wręcz cieszyć się na nie. Pod tym względem powinieneś przypominać strażaka, który po wieloletnim szkoleniu zostaje wezwany do pożaru. Wreszcie dostaje szansę, żeby się wykazać!

Zwróć uwagę, że możesz wystawić sobie różne oceny z dwóch części stoickiej próby. Jeśli wybrałeś optymalne rozwiązanie problemu, ale wytrącił cię on z równowagi, to świetnie poradziłeś sobie z pierwszą częścią, za to druga, ważniejsza, poszła ci słabo. A jeżeli zachowasz spokój, ale zdecydujesz się na metodę działania, której daleko do doskonałości, dostaniesz niski stopień za rozwiązanie, a wysoki za reakcję emocjonalną. Nieraz jednak zauważysz zależność, że im niższą ocenę wystawisz sobie za reakcję emocjonalną, tym niższa będzie również ocena za rozwiązanie: w końcu trudno jest myśleć rozsądnie i znaleźć optymalne wyjście z ciężkiej sytuacji, kiedy czujesz złość, rozpacz albo zniechęcenie.

Zanim przewrócisz stronę, zastanów się, jakich komplikacji doświadczyłeś w ostatnim czasie – a jeśli zacząłeś prowadzić dziennik, o którym pisałem w rozdziale 1, sprawdź, jakie zanotowałeś w nim

komplikacje. Jak oceniłbyś swoją reakcję w tych sytuacjach? Czy satysfakcjonuje cię taki stopień? A jeśli nie, to co możesz zrobić, żeby w przyszłości wypaść lepiej?

---

[47] Lucjusz Anneusz Seneka, *O opatrzności*, 4.

[48] Ibidem.

[49] Ibidem, 4–5.

[50] Epiktet *Diatryby*, w: *Diatryby. Encheiridion z dodaniem Fragmentów oraz Gnomologium Epiktetowego*, przeł. Leon Joachimowicz, Warszawa: PWN 1961.

[51] Ibidem, I 24.

[52] Lucjusz Anneusz Seneka, *O opatrzności*, 5.

[53] Ibidem, 5.

ROZDZIAŁ 10

Reguła pięciu sekund

Wiemy już, że kiedy pęka rura, trzeba w pierwszej kolejności odciąć dopływ wody do mieszkania. Dopiero później można zacząć myśleć o sprzątaniu, naprawie usterki i dostępie do wody na kawę. A im wcześniej zakręcimy zawór główny, tym lepiej.

Na tej samej zasadzie, kiedy nasze życie się komplikuje – nawet gdy nie ma to nic wspólnego z pękniętą rurą – powinniśmy przede wszystkim nie dopuścić do tego, żeby zalała nas fala negatywnych emocji. W końcu takie uczucia znacząco utrudniłyby znalezienie i zastosowanie optymalnego rozwiązania naszego problemu. Poza tym wybuch negatywnych emocji może zaszkodzić nam bardziej niż problem, który je wywołał.

Jeśli stoicka strategia prób ma przynieść rezultaty, trzeba działać szybko. We wstępie opisałem swoją reakcję na odwołany lot: gdy tylko zdałem sobie sprawę, że nie prześpię nocy we własnym łóżku, przywołałem w myślach stoicką strategię prób. Gdybym zwlekał z tym zbyt długo, moja podświadomość prawdopodobnie zinterpretowałaby tę sytuację w kategoriach niezasłużonych męczarni, co skutkowałoby przypływem negatywnych emocji. W efekcie przez całą noc i część następnego dnia zmagałbym się ze złością i frustracją. Dzięki temu, że błyskawicznie uznałem to zdarzenie za próbę charakteru, mogłem skupić myśli i energię

na szukaniu i wdrażaniu najlepszego rozwiązania. A co ważniejsze, mimo nieplanowanej przerwy w podróży udało mi się zachować spokój.

Większość z nas zna niepisaną „regułę pięciu sekund”. Głosi ona, że jedzenie, które upadło na podłogę, nie zaszkodzi nam, jeśli podniesiemy je w ciągu pięciu sekund. (Nawiasem mówiąc, żadne uznane źródła medyczne nie potwierdzają wiarygodności tej zasady). Analogiczną regułą mogą posługiwać się wyznawcy stoickiej strategii prób: kiedy w naszym życiu pojawia się jakaś komplikacja, mamy pięć sekund, żeby uznać ją za stoicką próbę.

Chociaż stosuję tę strategię od lat, czasem w obliczu nieoczekiwanych problemów nadal wyrywa mi się z ust siarczyste przekleństwo – a raczej słowo, które uchodziłoby za przekleństwo w XX wieku. Mam wrażenie, że robię to odruchowo, tak jak odruchowo prostuję nogę, kiedy lekarz uderza mnie młoteczkiem powyżej kolana. Na szczęście te incydenty nie wpływają na skuteczność stoickiej strategii prób, o ile zastosuję ją natychmiast. Dodam jeszcze, że im dłużej z niej korzystam, tym rzadsze stają się te nawykowe wybuchy agresji słownej. Czyżby to był znak, że robię postępy na drodze ku stoicyzmowi?

Oprócz *Deklaracji niepodległości Stanów Zjednoczonych* Thomas Jefferson napisał również tekst znany dziś jako *Dziesięć zasad dobrego życia*. W myśl jednej z opisanych przez niego reguł, kiedy czyjeś zachowanie wzbudzi w nas złość, zanim się odezwiemy, powinniśmy policzyć do dziesięciu – albo do stu, jeżeli jesteśmy wyjątkowo rozgniewani. Chodzi o to, żeby licząc, dać sobie czas na ochłonięcie – jeśli emocje zdążą opaść, nie wyrwie nam się z ust coś, czego później będziemy żałować. Przy okazji warto zauważyć, że policzenie do dziesięciu zajmuje około pięciu sekund.

Istnieje jednak ważna różnica między promowaną przez Jeffersona zasadą liczenia do dziesięciu a moją wersją reguły pięciu sekund w ramach stoickiej próby. Jefferson radzi, co zrobić, kiedy już wpadniemy w złość, czyli podpowiada, jak ograniczyć jej szkodliwy wpływ. Natomiast reguła pięciu sekund powstała po to, żeby przeciwdziałać złości. Innymi słowy, Jefferson skupiał się na metodach opanowania gniewu, natomiast stoicy – na profilaktyce.

***

Gdybyśmy cofnęli się na naszym drzewie genealogicznym o pięćset milionów lat[54], znaleźlibyśmy tam przodków o bardzo prostych mózgach, których rola ograniczała się w zasadzie do kontrolowania rozmaitych funkcji organizmu, postrzegania świata zewnętrznego zmysłami i odruchowego reagowania na odbierane w ten sposób bodźce. Jeśli przeskoczymy o dwieście pięćdziesiąt milionów lat naprzód, odkryjemy, że niektóre zwierzęta wykształciły układ limbiczny, dzięki któremu pewne doznania fizyczne (na przykład jedzenie albo uprawianie seksu) sprawiają im przyjemność, a inne (takie jak rany cięte albo oparzenia) są nieprzyjemne. Tego rodzaju motywacja pozwoliła tym zwierzętom wyjść poza czysto odruchowe zachowania. Odtąd mogły celowo wykonywać czynności przyjemne, a unikać nieprzyjemnych.

Czy zastanawiałeś się kiedykolwiek, dlaczego orgazmy są możliwe? Wynika to z faktu, że zwierzęta, które były w stanie osiągnąć orgazm, uprawiały seks i rozmnażały się chętniej niż zwierzęta, które nie posiadły tej umiejętności. A czy zadałeś sobie kiedyś pytanie, dlaczego dręczy nas głód, jeśli przez długi czas nie jemy, i dlaczego zaspokojenie głodu sprawia nam przyjemność? Dzieje się tak, ponieważ zwierzęta zdolne do

doświadczania tych uczuć miały większe szanse na odpowiednie odżywienie organizmu i przetrwanie niż zwierzęta, które ich nie odczuwały. Zwierzę przekonane, że post jest wspaniały, a seks okropny, raczej nie pozostawiło po sobie potomstwa. Zdaniem biologów ewolucyjnych w ten sposób wykształciliśmy mechanizmy, dzięki którym fizycznie możemy czuć się dobrze lub źle[55].

Wiele pokoleń później zdolność zwierząt do dobrego lub złego samopoczucia zyskała kolejny wymiar: oprócz doznań fizycznych pojawiły się również doznania psychiczne, nazywane emocjami. Prawdopodobnie na początku były to emocje negatywne. Na podstawie wcześniejszych doświadczeń zwierzęta mogły wykształcić w sobie lęk przed sytuacjami, które wiązały się z cierpieniem fizycznym: na przykład zwierzę ukąszone przez węża mogło zacząć bać się węży.

Z pokolenia na pokolenie emocje stawały się coraz bardziej złożone. Na przykład kiedy zwierzę wracało w miejsce, w którym ukąsił je wąż, mogła je ogarnąć inna negatywna emocja, niepokój, mimo że w okolicy nie było żadnego węża. A oprócz emocji negatywnych pojawiały się również pozytywne. Wyobraźmy sobie, że jeden z naszych przodków rzucił dzidą w kierunku zwierzęcia, które próbował upolować. Jeśli chybił, mógł poczuć rozczarowanie, czyli emocję negatywną; jeśli jednak trafił – prawdopodobnie doświadczył miłego uczucia satysfakcji.

Dalszy rozwój mózgu sprawił, że nasi przodkowie zaczęli odczuwać przyjemność, kiedy planowali i osiągali cele długoterminowe. Każdy krok, który zbliżał ich do celu, wiązał się z uczuciem satysfakcji, a gdy w pełni zrealizowali swój plan, w nagrodę czekała ich jedna z największych życiowych przyjemności: upajająca radość z odniesionego sukcesu. Te przyjemne doznania zapewniała im dopamina – neuroprzekaźnik, który uwalniał się w ich mózgu.

Załóżmy, że z powodu lenistwa lub braku pewności siebie nie podejmujesz żadnych trudnych wyzwań. W ten sposób pozbawiasz się szansy na doświadczenie owej upajającej radości – chyba że dysponujesz kokainą. Działka tego narkotyku sprawi, że w twoim mózgu uwolnią się ogromne ilości dopaminy, dzięki czemu doświadczysz ekstazy podobnej do tej, jaką przeżyłbyś na przykład po zwycięskim rzucie podczas mistrzostw koszykówki. Oczywiście to ryzykowna i potencjalnie uzależniająca metoda na zapewnienie sobie uczucia radości.

Nasi przodkowie byli istotami społecznymi, dlatego ich samopoczucie zależało od tego, jaką pozycję zajmowali w hierarchii swojej wspólnoty. Tak narodziły się emocje społeczne. Afront ze strony współplemieńca mógł wywołać u naszych przodków uczucie upokorzenia, a jeśli w wyniku owego incydentu zagrożona była ich pozycja społeczna, mogli wpaść w gniew. Zaczęli również odczuwać zazdrość wobec osób znajdujących się wyżej w hierarchii grupy. Te i inne emocje społeczne sprawiały, że próbowali poprawić swój status społeczny, żeby mieć większą szansę na przetrwanie i dochowanie się potomstwa.

To właśnie po tych praprzodkach odziedziczyliśmy mózg i mechanizmy generowania emocji. Warto zdać sobie sprawę, że chociaż od tamtej pory zwiększyliśmy moc obliczeniową mózgu, to jego podstawowe oprogramowanie niewiele się zmieniło. W rezultacie doświadczamy podobnych emocji co nasi praprzodkowie. Żyjemy jednak w zupełnie innych warunkach niż oni. Dla nich jednym z największych wyzwań było zapewnienie sobie wystarczającej ilości pożywienia; dla nas – powstrzymywanie się przed pochłanianiem taniej i łatwo dostępnej żywności, żeby nie zachorować na serce. Oni martwili się, że zaatakują ich dzikie zwierzęta; my – że nie wystarczy nam pieniędzy na opłacenie rachunków albo że stracimy pracę. Nasz mózg można zatem porównać do

komputera z ogromną mocą obliczeniową i staroświeckim systemem operacyjnym. Los skazał nas na użeranie się z tą przestarzałą maszyną.

Starożytni stoicy znaleźli sposób na zhakowanie tego komputera. Zrozumieli, że ludzie zwykle obwiniają o swoje problemy kogoś innego, a później wpadają w złość na tę osobę. Stoiccy filozofowie zdali sobie również sprawę, że możemy ominąć tę pułapkę, jeśli będziemy działać szybko. Interpretując komplikacje w swoim życiu jako próbę odporności i pomysłowości, możemy nie tylko powstrzymać falę negatywnych emocji, lecz także przekształcić trudną sytuację w ciekawe wyzwanie, z którym mamy ochotę się zmierzyć. Coś, co większość ludzi uznałaby za nieprzyjemny incydent, dla nas stanie się czymś w rodzaju rozrywki.

---

[54] Więcej informacji na temat drzewa genealogicznego gatunku ludzkiego znajdziesz w mojej książce *You: A Natural History* (New York: Oxford University Press, 2018).

[55] O tym, jak ewoluowała nasza zdolność do dobrego i złego samopoczucia, przeczytasz w mojej książce *O pragnieniach ludzkich. Dlaczego chcemy tego, czego chcemy* (przeł. Michał Zagrodzki, Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, 2007).

CZĘŚĆ IV

Stoicki styl życia

ROZDZIAŁ 11

Jak przygotować się do stoickich prób

W eseju *O opatrzności* Seneka cytuje słowa Demetriusza, filozofa ze szkoły cynickiej: „Nic (…) nie wydaje mi się większym nieszczęściem niż człowiek, którego żadna i nigdy nie spotyka przeciwność”. Dlatego zdaniem Seneki mądry człowiek przyjmie pewną dozę życiowych komplikacji z zadowoleniem. Uzna je za pewnego rodzaju trening, z którego może nawet czerpać radość, „nie inaczej niż dzielni żołnierze z wojny”. Co więcej, mądry człowiek, któremu los nie zsyła żadnych przeciwności, sam zaczyna się za nimi rozglądać. „Niejedni z własnej woli wybiegali na spotkanie nieszczęścia, które zwlekało ze swoim przyjściem, i szukali dla swojej cnoty sposobności, by ukazała się w świetle, ponieważ w przeciwnym razie zmarniałaby w mroku”[56]. Być może brzmi to dziwnie, ale mądry człowiek wie, że chociaż przeciwności losu bywają druzgocące, to jeśli przyjmiemy odpowiednie nastawienie, mogą nas wzmocnić, dzięki czemu łatwiej nam będzie znosić nieszczęścia w przyszłości.

Kiedy zaczniemy widzieć w problemach stoickie próby, być może zorientujemy się ze zdziwieniem, że zamiast się ich obawiać, czekamy na nie z pewną niecierpliwością. Dzięki nim mamy szansę dalej rozwijać umiejętność radzenia sobie z przeciwnościami losu, a przy okazji

pokazujemy, ile już potrafimy. Tak jak tenisistka, która jest dumna ze swojej gry na korcie, my możemy być dumni, że w obliczu komplikacji życiowych potrafimy znaleźć dobre rozwiązanie, nie reagując na problem złością, niepokojem ani zniechęceniem. To wielka sztuka, którą posiadło stosunkowo niewiele osób.

Tenisistka ciężko pracuje, żeby przygotować się do gry. Spędza wiele godzin na siłowni, ćwiczy uderzenia i rozgrywa mecze treningowe, a wszystko po to, żeby być w szczytowej formie, kiedy wyjdzie na kort, by rozegrać prawdziwy mecz. Na tej samej zasadzie możesz się przygotować na różne życiowe komplikacje. Będzie to polegało na mierzeniu się z sytuacjami, które można uznać za komplikacje treningowe, ale tu należą się wyjaśnienia.

Ściśle rzecz biorąc, komplikacją życiową jest tylko takie zdarzenie, którego się nie spodziewamy. To prawda, że czasem niechcący sami komplikujemy sobie życie – na przykład zapominając zatankować samochód przed wjazdem na autostradę – ale nie da się zrobić tego celowo, ponieważ komplikacje życiowe muszą obejmować element zaskoczenia. Możemy jednak umyślnie postawić się w sytuacji, w której łatwo o niespodziewane trudności.

Jeśli postanowimy spędzić spokojny weekend w domu, to komplikacje życiowe, owszem, będą możliwe, lecz niezwykle mało prawdopodobne; jeżeli spotka nas jakieś przykre zaskoczenie, to zapewne będzie to błahostka, na przykład zauważymy, że skończył się nam szampon. Jeśli jednak zamiast tego wybierzemy się na wędrówkę trzydziestokilometrowym szlakiem przez dzikie pustkowia, to prawdopodobnie doświadczymy wielu ciekawych komplikacji. Taką wycieczkę można więc uznać za pewną formę treningu, a problemy, które spotkają nas po drodze – za komplikacje treningowe. Mierząc się z nimi,

możemy ćwiczyć wymyślanie optymalnych rozwiązań oraz zachowywanie przy tym zimnej krwi.

***

Jedną z najlepszych metod przygotowań do stoickich prób jest doświadczenie, które nazwę stoicką przygodą. W ramach takiej przygody robimy wszystko, co w naszej mocy, żeby postawić się w trudnej sytuacji – czyli w sytuacji, w której coś może nas niemile zaskoczyć.

Ludzie mają różne doświadczenia życiowe, dlatego wyzwaniami będą dla nich różne sytuacje. Dla kogoś, kto zwykle dostaje wszystko podane na tacy, przygodą może być radzenie sobie przez jakiś czas bez wsparcia innych osób. Taki człowiek przeżyje przygodę, przygotowując samodzielnie śniadanie. Michael Jordan, jeden z najlepszych koszykarzy w historii, na pewien czas zrezygnował z kariery koszykarskiej i w ramach przygody grał w niższej lidze baseballa. Z kolei dla Gada Elmaleha, francuskiego komika marokańskiego pochodzenia, przygodą była przeprowadzka do Stanów Zjednoczonych i występy stand-up w klubach komediowych z programem w języku angielskim.

Stoicki poszukiwacz przygód w znaczeniu, które mam na myśli, może spróbować nauczyć się czegoś nowego. Kiedy zostałem stoikiem, zapisałem się na lekcje gry na banjo i na kurs włoskiego. Dzięki tym przygodom później przeżyłem następne: wystąpiłem z własnym recitalem i wybrałem się w podróż do Włoch. Każde z tych wydarzeń postawiło przede mną pewne wyzwania i wpłynęło w zaskakujący sposób na moje życie.

Jednak do najważniejszych przygód w swojej karierze stoika zaliczam naukę wiosłowania. Dziś traktuję wioślarstwo bardzo poważnie – prawie

codziennie robię coś związanego z tą dyscypliną. Biorę też udział w regatach, podczas których ścigam się z innymi wioślarzami. Mimo tych wszystkich wysiłków nie wychodzi mi to najlepiej. Nie mam odpowiedniej sylwetki, więc żeby być dobrym wioślarzem, musiałbym trenować przynajmniej dwa razy ciężej niż teraz.

Ale wcale mi nie przeszkadza, że nie wygrywam – nawet jeżeli zajmuję ostatnie miejsce. Moim głównym celem nie jest zdobywanie medali, lecz ćwiczenie charakteru. Uprawiając wioślarstwo, przygotowuję się do stoickich prób. Kiedy wiosłuję, często zdarzają się nieprzewidywalne sytuacje, zwłaszcza podczas regat. Na przykład wiosło wypada mi z dulki i muszę uważać, żeby łódź nie wywróciła się do góry dnem. Czasem na początku wyścigu do łodzi wlewa się wzburzona przez motorówkę woda, więc wiosłowanie staje się jeszcze trudniejsze. A niekiedy na ostatnich metrach przed metą ktoś mnie wyprzedza, wystawiając na próbę moją zdolność do zachowania zimnej krwi i szukania rozwiązań, mimo iż z trudem łapię oddech.

***

Wioślarstwo ma jeszcze jedną zaletę – dzięki niemu nawiązuję bliski kontakt z postacią, którą nazywam Leniwym Billem[57]. Owa istota obrała sobie za siedzibę moją podświadomość, gdzie większość czasu przesypia. Zwykle jednak budzi się do życia, kiedy wiosłuję. Trenuję właśnie sprint na 500 metrów albo mam za sobą trzy kilometry w pięciokilometrowym wyścigu, gdy nagle w uszach dźwięczy mi głos Leniwego Billa: „Wiesz co, Bill, mógłbyś po prostu przestać wiosłować. Tylko pomyśl: o ile lepiej byś się poczuł, gdybyś po prostu przestał wiosłować!”.

Często daję się zwieść jego podszeptom. Najczęściej jednak reaguję na nie jeszcze większym wysiłkiem, jakbym chciał powiedzieć: „Pokażę ci, na co mnie stać!”. Skupiam się wtedy na tym, ile pociągnięć wiosłem zostało mi jeszcze do pokonania wyznaczonego dystansu, i odliczam je, jedno po drugim. Wiem, jaki jest klucz do sukcesu: wykonać kolejny ruch, a po nim jeszcze jeden. W ten sposób udaje mi się uciszyć, a nawet upokorzyć Leniwego Billa: „Przegrałeś, koleżko!”.

W tym miejscu czytelnikowi należy się słowo przestrogi. Dogryzając swojemu wewnętrznemu leniowi, niewiele ryzykujesz, bo jest zbyt leniwy, by się na tobie mścić. Za to dogryzanie stoickim bogom bywa niebezpieczne. Może ulegam przesądom, ale to wyjątkowo potężne istoty, które tylko czyhają na pyszałkowatych śmiertelników. Lepiej ich nie drażnić.

Codzienność składa się z wielu sytuacji, w których mógłbym – przynajmniej na krótką metę – ułatwić sobie życie, gdybym, mówiąc obrazowo, po prostu przestał wiosłować. Jednak jak zdążyłem się już przekonać, żeby osiągać cele, które są dla mnie ważne, zwykle muszę wykrzesać z siebie siłę i energię na kolejne „pociągnięcie wiosłem”, mimo że padam ze zmęczenia. Jestem pewny, że to jeden z sekretów ludzi, którzy świetnie radzą sobie z wyzwaniami na swojej drodze, chociaż inni dawno by się poddali. Możliwe również, że kiedyś w przyszłości moje życie będzie zależało od tego, czy znajdę w sobie dość hartu ducha na jeszcze jeden oddech, a po nim na kolejny. Mam nadzieję, że wioślarstwo rozwija we mnie tę wytrzymałość.

Kibic w trakcie regat naturalnie założyłby, że rywalizuję z innymi wioślarzami. Tymczasem z mojego stoickiego punktu widzenia pozostali wioślarze są kolegami z mojej drużyny w znacznie ważniejszej rozgrywce, jaką prowadzę z Leniwym Billem. Nie miałbym nic przeciwko wygranej

w wyścigu, gdybym wiosłował szybciej niż reszta stawki. Tak naprawdę jednak liczy się dla mnie to, żeby Leniwy Bill poniósł sromotną porażkę.

Pewnie nie ja jeden zmagam się ze swoim wewnętrznym leniem; możliwe, że dotyczy to również ciebie, drogi czytelniku. W nadchodzących dniach spróbuj wytropić tę istotę, a kiedy uda ci się ją spotkać, nie ogłaszaj kapitulacji, lecz zastanów się nad możliwościami działania. Spróbuj ją zignorować albo nawet zwymyślać. I zadaj sobie pytanie, czy naprawdę zgadzasz się, żeby twoim życiem kierowała ta niegodziwa kreatura, która nie ma na koncie żadnych godnych uwagi osiągnięć.

Część czytelników pewnie nie zrozumie, o czym tu mowa. „Co masz na myśli, pisząc o moim »wewnętrznym leniu«?” – zapytają. Takie osoby jeszcze nigdy nie miały do czynienia z tą postacią.

Być może wynika to z faktu, że dotąd nie zrobiły niczego, co byłoby na tyle wymagające fizycznie albo psychicznie, żeby wyrwać ich wewnętrznego lenia ze snu. Albo tak przywykły do spełniania jego żądań, że nie uważają go już za odrębną od siebie istotę. Ich wewnętrzny leń stopił się z ich prawdziwą osobowością – a może lepiej powiedzieć, że ją zastąpił? Teraz, gdy wykonują jego polecenia, nie uznają tego za przypływ lenistwa; tak po prostu wygląda ich życie. Jakie to smutne!

Wprawdzie wewnętrznego lenia nie da się pozbyć, ale istnieją sposoby na ograniczenie jego wpływu na nasze życie. Możemy na przykład celowo wystawiać się na sytuacje, które są dla nas wyczerpujące fizycznie albo psychicznie. To prawdopodobnie obudzi naszego wewnętrznego lenia, a kiedy zacznie on podsuwać sugestie, możemy go zrugać i pokazać mu, kto tu rządzi. Owszem, konfrontacja z wewnętrznym leniem będzie wymagała od nas wysiłku, ale stoicy uznaliby, że to niewielka cena za obronę autonomii.

***

Rzucając się w wir stoickich przygód, możesz wejść w rolę bohatera – w znaczeniu, którym posługiwał się Joseph Campbell, autor książki *Bohater o tysiącu twarzy*. Według niego podróż bohatera rozpoczyna się w chwili, gdy żyjąc w zwyczajnym świecie, usłyszy on zew przygody. W wielu przypadkach nie odpowiada na niego i pozostaje w granicach znanego świata. Jeśli jednak podejmie wyzwanie, trafi do niezwykłego świata, w którym czekają go ciężkie próby nazywane przeze mnie życiowymi komplikacjami. Jeśli wyjdzie z tych prób zwycięsko, wróci do zwyczajnego świata odmieniony.

Gdy wkroczysz na drogę stoickich przygód, możesz przejść wewnętrzną przemianę. Wcześniej, gdy twoje życie się komplikowało, ogarniała cię frustracja albo gniew. Teraz możesz reagować na problemy wybuchem radości: „Ooo! Jaka wspaniała okazja do pracy nad sobą!”. A jeśli uda ci się przejść stoicką próbę, możesz poczuć głęboką satysfakcję. W końcu, jak już mówiłem, to niemała sztuka pobić stoickich bogów w ich własnej grze.

Jednym z ubocznych efektów przygotowań do stoickich prób jest wzrost pewności siebie. Im więcej trudności uda ci się pokonać, tym bardziej utwierdzisz się w przekonaniu, że potrafisz je pokonywać. A jeśli dobrowolnie podejmujesz różne wyzwania, przy okazji uczysz się zauważać, że nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło, i doceniać, że tak naprawdę wiedziesz stosunkowo bezproblemowe życie.

---

[56] Lucjusz Anneusz Seneka, *O opatrzności*, 3–4.

[57] Leniwy Bill to postać, którą nazywam swoim alter ego w książce *Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy* (New York: Oxford University Press, 2009).

ROZDZIAŁ 12

Przyjmowanie porażek

Ludzie nie lubią ponosić porażek, dlatego niechętnie się do nich przyznają. W rezultacie ukrywają niepowodzenia nie tylko przed innymi, lecz także przed sobą. A szkoda, bo jeśli nie przyznają się do porażki, nie wyciągają z niej żadnych wniosków. I tym sposobem jedna porażka zamienia się we dwie.

Chcąc uniknąć porażki, można poświęcać dużo czasu i energii na przewidywanie potencjalnych problemów i rozwiązywanie ich zawczasu. Istnieje jeszcze inny, znacznie prostszy sposób na oszczędzenie sobie niepowodzeń: wystarczy wybierać tylko takie cele, które są łatwe do osiągnięcia. Jednak ta strategia praktycznie uniemożliwia odniesienie znaczącego sukcesu. Jeśli przyjrzymy się biografiom osób z imponującą listą dokonań, odkryjemy, że niemal wszystkie bez wyjątku miały ambitne plany, a usiłując je zrealizować, doznały wielu niepowodzeń – mimo to dalej parły naprzód.

Widać to w świecie technologii. Brytyjski wynalazca James Dyson przez piętnaście lat stworzył i odrzucił ponad pięć tysięcy projektów odkurzaczy, doskonaląc swój model Dual Cyclone. Gotowy produkt trafił do sprzedaży w 1993 roku i odniósł ogromny sukces, gdyż działał na innej zasadzie niż pozostałe urządzenia, z którymi konkurował.

Widać to w świecie literatury. Powieść *Przeminęło z wiatrem* Margaret Mitchell stała się jednym z największych bestsellerów XX wieku, wcześniej jednak odrzuciło ją trzydziestu ośmiu wydawców. Wielki hit Roberta Pirsiga *Zen i sztuka obsługi motocykla* spotkał się aż ze stu dwudziestoma jedną odpowiedziami odmownymi, zanim trafił na księgarskie półki. (A jeśli się nad tym zastanawiasz, to tak, książka, którą właśnie czytasz, też została wiele razy odrzucona, zanim znalazła wydawcę).

Widać to w świecie sztuki. Vincent van Gogh namalował 860 obrazów, ale za życia sprzedał zaledwie jeden z nich. Jego „nieudane" dzieła należą dziś do najbardziej cenionych – i najdroższych – dzieł sztuki.

Widać to nawet w świecie matematyki. Angielski matematyk Andrew Wiles przez siedem lat usiłował udowodnić wielkie twierdzenie Fermata. Gdy wreszcie dokonał przełomu, opublikował swój dowód, po czym znalazł w nim błąd. Niektórzy matematycy załamaliby się tą porażką, ale Wiles zdołał znaleźć matematyczne rozwiązanie swojego problemu i wrócił do gry.

W świecie biznesu można wręcz odnieść wrażenie, że porażka jest niezbędnym składnikiem w przepisie na sukces. Howard Schultz, wieloletni prezes firmy Starbucks, musiał spotkać się z dwustu czterdziestoma dwiema osobami, zanim wreszcie znalazł inwestorów skłonnych do sfinansowania ekspansji sieci kawiarni Il Giornale, poprzednika Starbucksa[58]. Jak wyjaśnia, doświadczenie sprzedaży telefonicznej w firmie Xerox nauczyło go nie poddawać się, kiedy słyszy „nie".

Kathryn Minshew opowiada, że gdy zbierała fundusze na założenie portalu Muse poświęconego rozwojowi kariery, jej plan dnia wyglądał następująco: „»Nie« przy śniadaniu, »nie« przy kawie o wpół do jedenastej, »nie« podczas lunchu, brak zainteresowania o drugiej po południu,

przedwcześnie zakończone spotkanie o czwartej, a potem drinki z potencjalnymi partnerami biznesowymi i poczucie, że robię z siebie pośmiewisko”. Musiała znieść aż sto czterdzieści osiem odpowiedzi odmownych, zanim wreszcie usłyszała „tak”[59].

Abby Falik, założycielka organizacji non profit Global Citizen Year, która wysyła absolwentów liceów za granicę na roczne praktyki przed rozpoczęciem studiów, nie tylko toleruje odmowę, ale jest wręcz za nią wdzięczna: „Każde »nie« to prezent” – twierdzi. Mentor Falik udzielił jej następującej rady: „Wyrusz w świat i zbierz jak najwięcej odpowiedzi odmownych. To twoja praca domowa: masz być odrzucana raz za razem. Później wróć i opowiedz mi o tym”. Jak powiedziała Falik: „nie mogłabym zrobić nic ważniejszego ani dostać lepszej rady”[60]. W ten sposób nauczyła się uważnie wsłuchiwać w każdą odmowę, szukając w niej wskazówek do dalszego działania. Okazuje się, że słowo „nie” to cenny prezent, o ile umiesz go przyjąć i wiesz, co z nim zrobić.

W błyskawicznie ewoluującej branży technologicznej porażkę można uznać za kluczowy element procesu rozwoju produktów. Mark Zuckerberg, założyciel Facebooka, wie o tym lepiej niż ktokolwiek, dlatego jego rada dla pracowników nie brzmi: „Unikaj porażek”, lecz: „Ponoś porażki szybciej”. Jego zespół ma śmiało wysuwać nowe projekty, popełniać błędy i wyciągać z nich wnioski, żeby móc popełniać nowe, lepsze błędy, a ostatecznie tworzyć produkty, które odniosą sukces.

Porażki odgrywają też ważną rolę w procesie opracowywania nowych leków. Badacze spędzają zwykle ponad dziesięć lat na testowaniu i odrzucaniu licznych receptur, zanim powstanie lek, który spełnia standardy bezpieczeństwa i skuteczności Agencji Żywności i Leków. Aby zadbać o morale pracowników narażonych na tak częste porażki, prezes koncernu medycznego Roche Holding AG, Severin Schwan, wydaje lunche

z szampanem na cześć zespołów badawczych, których wysiłki spełzły na niczym. Jak to uzasadnia? „Uważam, że z kulturowego punktu widzenia znacznie ważniejsze jest pochwalenie ludzi za dziewięć porażek niż za jeden sukces”[61].

W tym momencie czytelnicy o stoickich zapatrywaniach mogliby zasugerować, że naszym celem nie powinno być zdobycie takiego bogactwa i sławy jak Schultz i Zuckerberg, lecz spokojne życie, w którym towarzyszy nam jak najmniej negatywnych emocji i jak najwięcej radości. Zgadzam się z tym w dużej mierze, jednak mam dwie uwagi. Po pierwsze praktykując stoicyzm, można odnieść sukces w rozumieniu „doczesnym”, co widać na przykładzie Seneki i Marka Aureliusza. A po drugie – nawet jeśli uważamy, że ludzie tacy jak Schultz i Zuckerberg obrali sobie niewłaściwe cele w życiu, możemy mimo wszystko dowiedzieć się czegoś istotnego, analizując sposób, w jaki do nich dążą: testując różne rozwiązania, ponosząc porażki, ucząc się na błędach i próbując dalej. Niewykluczone, że przyszli na świat z tą umiejętnością, ale jest bardziej prawdopodobne, iż wyrobili sobie taką strategię reagowania na porażki, która pozwala im zanadto się nimi nie przejmować. Przyjrzyjmy się teraz jednej z takich strategii.

***

Załóżmy, że chcesz odnieść sukces w jakimś trudnym przedsięwzięciu. Musisz podejść do niego z pełną świadomością, że po drodze prawdopodobnie czeka cię wiele porażek. Możesz jednak złagodzić ból porażki – a tym samym zwiększyć swoją szansę na późniejszy sukces – wykorzystując w twórczy sposób efekt ram interpretacyjnych, na przykład uznając porażki za przeszkody, a nie za życiowe komplikacje.

Aby lepiej zrozumieć to rozróżnienie, pomyśl o biegach z przeszkodami. Uczestnicy wielu z nich dostają mapy, na których zaznaczone są wszystkie utrudnienia. Pokonując trasę biegu, w którymś momencie muszą wspiąć się na ścianę, przeczołgać przez tunel albo przeskoczyć rów wypełniony wodą, przytrzymując się liny. Uczestnicy dobrze wiedzą, na jakie przeszkody natkną się na trasie, dlatego nie można nazwać ich komplikacjami w ścisłym znaczeniu tego słowa. W końcu nie występuje tu element zaskoczenia. Z perspektywy uczestnika biegu skaleczenie w trakcie wspinaczki po ścianie mogłoby zostać uznane za komplikację, ale konieczność pokonania tej ściany już nie. To rozróżnienie między komplikacjami a przeszkodami może wydawać się błahe, ale jak zdążyliśmy się już przekonać, nasza interpretacja problemu wpływa w dużej mierze na to, czy zdołamy sobie z nim poradzić.

Przyjmijmy, że stawiasz przed sobą wyzwanie, które ma dla ciebie duże znaczenie – na przykład, że chcesz ukończyć studia. Możesz potraktować proces edukacji jako akademicki odpowiednik biegu z przeszkodami i zaplanować, jak pokonasz ten dystans, opracowując mapę przeszkód na trasie biegu. Żeby zdobyć dyplom, musisz zaliczyć pewne przedmioty, co wiąże się z określonymi przeszkodami: trzeba chodzić na zajęcia, robić notatki, zdawać egzaminy i pisać prace zaliczeniowe. W ramach każdej z tych przeszkód występują kolejne utrudnienia. Na przykład, żeby napisać pracę, najpierw trzeba zebrać odpowiednie informacje, później stworzyć plan i tak dalej. Żeby przygotować się do egzaminu, najpierw powinno się skompletować notatki, a potem przyswoić sobie ich treść.

Ukończenie studiów wielu ludziom wydaje się zbyt trudnym wyzwaniem. Między innymi dlatego w Stanach Zjednoczonych tylko jedna na trzy osoby powyżej dwudziestego piątego roku życia ma dyplom uczelni wyższej. Aby spełnić marzenie o wyższym wykształceniu, warto rozłożyć

ten nadrzędny cel na minicele, takie jak zaliczenie wybranych zajęć, które z kolei rozbijasz na liczne mikrocele: na przykład złożenie poszczególnych prac w terminie.

Najważniejsze, żeby każdy z tych mikrocelów był łatwy do osiągnięcia. Owszem, trzeba wykazać się przy tym pewną dozą inteligencji, ale podstawą jest samodyscyplina: wystarczy zmobilizować się do odpowiedniego wysiłku. Innymi słowy, żeby osiągnąć swój nadrzędny cel i zdobyć dyplom uczelni wyższej, nie musisz wykazać się bohaterstwem i geniuszem, tylko być bystry i wytrwały. Odwołując się do metafory wioślarskiej, można powiedzieć, że wystarczy znaleźć w sobie energię na następne pociągnięcie wiosłem w regatach.

To samo dotyczy świata biznesu, gdzie nadrzędny cel, jakim jest zgromadzenie funduszy na start-up, można rozbić na mini- i mikrocele. Przypomnij sobie Abby Falik, która ruszyła na poszukiwania inwestorów, spodziewając się odpowiedzi odmownych, tak jak biegacze na starcie biegu na 400 metrów przez płotki spodziewają się na torze płotków. Falik nie zniechęcała się, słysząc „nie”. Wręcz przeciwnie, z każdym kolejnym „nie” robiła coraz większe postępy w projekcie zadanym jej przez mentora – miała przecież zebrać jak najwięcej odpowiedzi odmownych.

Oczywiście istnieje również możliwość, że nawet starając się ze wszystkich sił, nie zdołasz osiągnąć nadrzędnego celu, jaki przed sobą postawiłeś. Jeśli tak się stanie, nie musisz zwieszać głowy ze wstydu. W końcu zrobiłeś, co w twojej mocy – nie mogłeś dać z siebie więcej. Warto również pamiętać, że porażka w trudnym zadaniu nie jest najgorszym, co może cię spotkać – znacznie gorzej byłoby, gdybyś ze strachu przed porażką nawet nie spróbował.

[58] Howard Shultz, *Starbucks: Howard Schultz*, wywiad przeprowadził Guy Raz, NPR, 28 września, 2017, http://one.npr.org/?sharedMediaId=551874532:554086519, 20:08.

[59] Tristan Walker, *The Beauty of a Bad Idea*, wywiad przeprowadzony przez Reida Hoffmana, Masters of Scale, odcinek 3, http://mastersofscale.com/tristan-walker-beauty-of-a-bad-idea/.

[60] Ibidem, 16:45.

[61] John Danner i Mark Coopersmith, *How Not to Flunk at Failure*, „Wall Street Journal", 25 października 2015, http://www.wsj.com/articles/how-not-to-flunk-at-failure-1445824928.

ROZDZIAŁ 13

Trening odporności, czyli poszerzanie swojej strefy komfortu

Większości życiowych komplikacji łatwo uniknąć. Wystarczy zerknąć na wskaźnik poziomu paliwa, żeby samochód nie stanął niespodziewanie na autostradzie. Podobnie, wystarczy sprawdzić prognozę pogody przed wyjściem z domu, żeby na spacerze deszcz nie złapał cię bez parasola. Komplikacji można uniknąć również wtedy, gdy rozumiemy reguły, jakimi rządzi się świat. Komuś, kto poświęcił czas na to, żeby poznać zasady działania komputera albo konkretnej aplikacji, prawdopodobnie łatwiej będzie z nich korzystać niż komuś, kto tego nie zrobił, bo ten pierwszy dobrze wie, jak poradzić sobie z ewentualnymi usterkami.

My znamy jednak jeszcze inny, mniej oczywisty sposób na ograniczenie liczby komplikacji w naszym życiu. Żeby o danym wydarzeniu myśleć w kategoriach życiowej komplikacji, musi ono nie tylko być dla nas zaskoczeniem, lecz także pogarszać naszą sytuację. Stoicy radzą więc, żebyśmy podjęli kroki, dzięki którym niepożądane wydarzenia przestaną nas zaskakiwać, oraz żebyśmy przestali traktować różne wydarzenia jako niepożądane. Zdaję sobie sprawę, że ta ostatnia sugestia brzmi mało realnie, więc spróbuję wyjaśnić, o co chodzi.

Wyobraźmy sobie parę, która jedzie samochodem na lotnisko. Jest upalny letni dzień, a w połowie drogi w aucie przestaje działać klimatyzacja, więc temperatura w środku gwałtownie rośnie. Mężowi to nie przeszkadza: jest geologiem i często pracuje w słońcu. Jednak jego żona, programistka, która spędza cały dzień w klimatyzowanym biurze, zalewa się potem i szybko zaczyna narzekać. Dla niej awaria klimatyzacji to ważna, nieprzewidziana zmiana na gorsze, więc z jej perspektywy wydarzenie to stanowi komplikację życiową.

Później para zajmuje swoje miejsca w samolocie. Żona czuje się teraz znacznie lepiej niż w aucie. W końcu na pokładzie działa klimatyzacja. Tymczasem mąż oblewa się zimnym potem, bo bardzo boi się latać. Jego żona odczuwała w samochodzie dyskomfort fizyczny, on natomiast doświadcza dyskomfortu psychicznego, który jest jednak bardzo realny i pod wieloma względami gorszy. Gdy samolot zaczyna kołować na pasie startowym, żona trzyma męża za rękę i próbuje go uspokoić, ale bez powodzenia. Mężczyzna jest wściekły, że dał się namówić na tę podróż i przysięga, że już nigdy nie wejdzie na pokład żadnego samolotu.

Ta historia pokazuje coś, o czym wszyscy wiemy: każdy z nas posiada inną strefę komfortu. U niektórych jest ona bardzo rozległa – tacy ludzie czują się swobodnie w tak wielu sytuacjach, że gdy coś im w ogóle przeszkadza, ich bliscy reagują zaskoczeniem. Inni potrafią się rozluźnić tylko wówczas, gdy wszystko przebiega zgodnie z ich oczekiwaniami.

Z jakiegoś niewyjaśnionego powodu owe chimeryczne osoby często czują potrzebę opowiadania o swoim dyskomforcie. Chcą, żeby inni o nim wiedzieli – albo jeszcze lepiej, zlikwidowali jego przyczynę. Załóżmy, że taka osoba narzeka na zbyt wysoką temperaturę w pokoju. Jeśli usiłując ją zadowolić, włączymy klimatyzację, może zacząć się skarżyć, że

klimatyzator działa zbyt głośno. Musi mieć ciężkie życie – podobnie jak ci, którzy obcują z nią na co dzień.

***

Co decyduje o zakresie naszej strefy komfortu? I dlaczego różne osoby mają strefy komfortu różnych rozmiarów? Być może sądzisz, że wynika to z uwarunkowań genetycznych – i rzeczywiście, w pewnej mierze tak jest. Jednak znacznie większy wpływ na rozmiar i kształt strefy komfortu mają nasze doświadczenia. Jeżeli świadomie wystawiamy się na sytuacje, w których odczuwamy dyskomfort fizyczny albo emocjonalny, możemy się do nich przyzwyczaić, tym samym poszerzając swoją strefę komfortu.

Zdawali sobie z tego sprawę starożytni stoicy, dlatego poszerzanie strefy komfortu – które będziemy tu nazywać treningiem odporności – uczynili jednym z elementów praktyki stoicyzmu[62]. Od czasu do czasu celowo robili rzeczy, które były dla nich nieprzyjemne. Być może brzmi to jak masochizm, ale stoicy wiedzieli, że jeśli będą systematycznie wystawiać się na dyskomfort, zaczną doświadczać mniej dyskomfortu w codziennym życiu. Dlatego uważali, że jest to dobra inwestycja ich czasu i energii.

Zanim przejdę dalej, chciałbym wyjaśnić różnicę między treningiem odporności psychicznej a stoickimi przygodami (por. rozdział 11). Kiedy rzucamy się w wir stoickich przygód – takich jak wspinaczka na górski szczyt – chodzi nam o to, żeby doświadczyć życiowych komplikacji. Innymi słowy, chcemy dać się zaskoczyć różnym nieprzyjemnym wydarzeniom. Stoicy rozumieli, że w ten sposób wyrabiamy sobie odpowiednią reakcję na problemy. Dzięki temu gdy w naszym życiu codziennym pojawi się jakaś komplikacja, zamiast zareagować frustracją albo gniewem, uznamy to za stoicką próbę i zaczniemy spokojnie szukać

rozwiązania. Zatem podczas stoickich przygód przygotowujemy się do stoickich prób, które prawdopodobnie czekają nas w życiu.

Natomiast podczas treningu odporności nie poprzestajemy na nadziei, że sprawy nieoczekiwanie przybiorą gorszy obrót. Przeciwnie, robimy wszystko, co w naszej mocy, żeby nasza sytuacja się pogorszyła, bo chcemy poszerzyć swoją strefę komfortu. Trening odporności w swojej najczystszej postaci nie zawiera elementu zaskoczenia.

Niemniej jednak trening odporności można połączyć ze stoickimi przygodami. Załóżmy, że w ramach przygody chcesz zdobyć czterotysięcznik, bo spodziewasz się, że w drodze na szczyt będziesz musiał się zmierzyć z różnymi trudnościami. Przyjmijmy też, że wiesz już z doświadczenia, iż w takich warunkach bardzo szybko się męczysz. Zatem wspinaczka będzie dla ciebie nie tylko przygodą, lecz także treningiem odporności psychicznej. Starożytni stoicy nie mieliby nic przeciwko temu, byś upiekł dwie pieczenie na jednym ogniu; pewnie zażartowaliby, że możliwość przygotowania się do stoickiej próby poprzez trening odporności jest dowodem na to, jak mocno kochają nas stoickie bóstwa.

Powinienem również wyjaśnić różnicę między treningiem odporności a negatywną wizualizacją (por. rozdział 6). Praktykując negatywną wizualizację, myślisz o tym, o ile gorsza mogłaby być twoja sytuacja, natomiast trenując odporność – sam ją pogarszasz. Na przykład w ramach negatywnej wizualizacji możemy wyobrazić sobie, że nie mamy nic na lunch, i zastanawiać się: „Jakie to byłoby uczucie nie mieć nic do zjedzenia?”. Jeśli jednak dobrowolnie zrezygnujemy z lunchu ze względu na trening odporności, zamiast zastanawiać się, jakie to uczucie, przekonamy się o tym sami, a przy okazji zrozumiemy, że potrafimy wytrzymać bez jednego posiłku, co zwiększy naszą pewność siebie.

***

Twoja strefa komfortu ma dwa wymiary, fizyczny i emocjonalny, a celem treningu odporności psychicznej powinno być poszerzenie ich obu.

Aby zahartować się emocjonalnie, musisz zmierzyć się ze swoimi lękami – czyli rozprawić się z istotą, którą możemy nazwać twoim wewnętrznym tchórzem. (Dodam, że twój wewnętrzny tchórz mieszka w twojej podświadomości i jest sąsiadem twojego wewnętrznego lenia). Zrobisz to, celowo konfrontując się (w umiarkowanych dawkach) z tym, co budzi w tobie strach[63]. Na przykład jeśli boisz się przemawiać publicznie, część twojego treningu odporności może polegać na szukaniu okazji do występów przed niewielką, przyjazną publicznością. Kiedy się do tego przyzwyczaisz, możesz zwiększyć liczbę słuchaczy. Możliwe, że dzięki procesowi desensytyzacji, czyli odwrażliwiania, któregoś dnia ku swojemu zdumieniu wystąpisz bez strachu przed setkami ludzi.

Jeśli potrzebujesz dowodu na skuteczność tej metody, pomyśl o tym wszystkim, co robisz dziś bez wahania, chociaż nie zawsze tak było. Być może śmiało skaczesz do basenu z trampoliny, przypomnij sobie jednak, ile obaw musiałeś pokonać, żeby dojść do tego etapu. Najpierw oswajałeś się z tym, że pływasz w płytkiej części basenu, nie trzymając rodzica za rękę. Później zacząłeś samodzielnie wypuszczać się na głębszą wodę, potem skakać z obrzeża basenu, nurkować, a następnie skakać z trampoliny i wreszcie nurkować po skoku z trampoliny. Na każdym z tych etapów czułeś strach, który rozwiewał się jednak po kilku udanych próbach.

Czy pamiętasz, jak się bałeś, kiedy pierwszy raz usiadłeś za kierownicą? Albo kiedy pierwszy raz parkowałeś równolegle? Teraz jedno i drugie robisz machinalnie. Być może czujesz się przy tym tak pewnie, że

jednocześnie odbierasz e-maile na smartfonie – chociaż podkreślam, iż nie jest to najmądrzejszy pomysł.

Mówi się, że przyzwyczajenie rodzi lekceważenie. Nie chcę rozstrzygać, czy to prawda; jestem natomiast pewny, że przyzwyczajenie rodzi komfort. Czynność, która początkowo budzi w tobie strach, za którymś razem przestaje być przerażająca, a staje się automatyczna. Część czytelników nie odnajdzie się w powyższych przykładach z tej prostej przyczyny, że nigdy nie nauczyli się prowadzić samochód albo pływać – za bardzo się bali. Ci czytelnicy mają przed sobą kolejne stoickie wyzwanie: rozpocznijcie trening odporności od konfrontacji z tymi lękami. Innymi słowy, zahartujcie się, zapisując się na kurs prawa jazdy albo na lekcje pływania.

***

W ramach treningu odporności będziesz wystawiał się nie tylko na dyskomfort psychiczny, lecz także fizyczny. Latem możesz spędzać czas na zewnątrz, zamiast chronić się przed upałem w klimatyzowanym pomieszczeniu. Zimą możesz wychodzić na mróz w zbyt lekkim ubraniu. Sam trenuję odporność, pozwalając sobie trochę zmarznąć w październiku: gdy wszyscy wokół noszą swetry, ja chodzę w samej koszuli. Odkryłem, że dzięki temu w styczniu jest mi ciepło w samym swetrze, podczas gdy inni trzęsą się w kilku grubych warstwach ubrań.

Twój trening odporności może objąć również dietę. Spróbuj zrezygnować z przekąsek między posiłkami i jeść mniejsze porcje. Owszem, ogarnie cię głód, ale być może pierwszy raz w życiu będziesz miał szansę zbadać to zjawisko[64]. Przy okazji prawdopodobnie dokonasz ciekawych odkryć – na przykład, że twoje ciało jest w stanie przyzwyczaić

się do nowego stylu odżywiania. W rezultacie będziesz odczuwał mniejszy głód niż wcześniej, mimo że ograniczyłeś liczbę spożywanych kalorii. Być może uświadomisz sobie wtedy, że to, co uważałeś za głód, w rzeczywistości nie było zjawiskiem fizjologicznym, tylko psychologicznym – mieszaniną nudy i niezadowolenia.

Żywieniowy aspekt treningu odporności może przynieść nieoczekiwany skutek uboczny w postaci utraty zbędnych kilogramów. Możliwe też, że jedzenie zacznie sprawiać ci większą przyjemność niż dotąd.

Trening odporności powinien obejmować również ćwiczenia fizyczne. Oczywiście ich rodzaj będzie zależał od twojej obecnej kondycji, wieku i stanu zdrowia. Niektórzy ograniczą się do spaceru po okolicy; inni wybiorą się na długi bieg. Prawdopodobnie na początku treningi będą się wiązały z pewnym dyskomfortem fizycznym, nie tylko w trakcie ćwiczeń, lecz także po nich. Być może przez cały dzień będziesz zmęczony, a następnego ranka obudzisz się obolały.

Na tym etapie możesz odnieść wrażenie, że trening odporności nie podnosi twojego komfortu życia, wręcz przeciwnie – obniża go. Musisz jednak pamiętać, że trenujesz nie po to, żeby każdy moment upływał ci w komforcie. Chodzi o poszerzenie twojej strefy komfortu, byś czuł się swobodnie w wielu różnych okolicznościach. Trzeba za to zapłacić przejściowym dyskomfortem, ale ogólnie rzecz biorąc, zyski przewyższą koszty.

Jeśli wytrwasz w swoim programie treningowym, po pewnym czasie odkryjesz, że po ćwiczeniach nie masz już zakwasów, a twoja kondycja fizyczna się poprawiła. Być może przed rozpoczęciem treningów dostawałeś zadyszki, spacerując albo wchodząc po schodach; teraz poruszasz się z nową energią i lekkością. Zyskasz też kojącą świadomość,

że dzięki ćwiczeniom twoje ciało jest lepiej przygotowane na wszelkie sytuacje, które mogą wymagać wysiłku fizycznego.

***

Gdy nabierzesz większej odporności, możesz zwiększyć intensywność treningu – oczywiście przy założeniu, że nie zagraża to twojemu zdrowiu. Jeśli wybrałeś spacery, przeplataj je szybkim marszem, a nawet biegiem. Jeśli uprawiasz jogging, wydłuż trasę albo zacznij eksperymentować ze sprintem. Trening w zakresie diety również można zintensyfikować, wprowadzając okresy postu. Na początku rezygnuj z pojedynczych posiłków, a potem powstrzymaj się od jedzenia przez cały dzień. Dzięki temu nabierzesz pewności, że poradzisz sobie w sytuacjach kryzysowych. Jeżeli nieprzewidziane okoliczności sprawią, że nie zdążysz zjeść jakiegoś posiłku, nie będzie to dla ciebie niczym szczególnym – po prostu mimowolnie znajdziesz się w sytuacji, w której wiele razy stawiałeś się celowo.

Na kolejnym etapie możesz rozciągnąć trening odporności na cały swój styl życia, radykalnie go upraszczając. Seneka, jeden z najbogatszych ludzi w Rzymie, okresowo „ćwiczył się w ubóstwie”. Radził, żeby pójść za jego przykładem, wyznaczając „kilka dni, podczas których – zadowalając się bardzo niewielką ilością jak najprostszego pożywienia, tudzież grubą i szorstką odzieżą – zadawałbyś sobie pytanie: »Czyżby to było to, czegośmy się tak obawiali?«”[65].

Seneka zalecał praktykowanie ubóstwa od czasu do czasu, natomiast Muzoniusz Rufus, czyli ów filozof stoicki, który tak dobrze zniósł zesłanie na wyspę Giaros (por. rozdział 4), uważał, że proste życie należy wieść zawsze. Jego zdaniem powinniśmy nauczyć się zadowalać rozsądnymi

ilościami niewyszukanych potraw. Nasze ubrania również powinny odznaczać się prostotą. Natomiast przy wyborze miejsca zamieszkania należy skupić się przede wszystkim na tym, żeby zapewniało schronienie przed złą pogodą, nadmiernym upałem i mrozem – a według Muzoniusza Rufusa wszystkie te kryteria spełnia na przykład niewielka jaskinia[66].

Bez względu na to, czy ćwiczysz się w ubóstwie, czy decydujesz się na proste życie, powinieneś świadomie czerpać radość z tego, co wciąż masz. Jeśli dzień jest pogodny, podziwiaj błękit nieba: mógłby być przesłonięty chmurami, ale nie jest – czy to nie wspaniałe? A jeśli znajdujesz się wśród ludzi, pamiętaj, żeby cieszyć się uśmiechami na ich twarzach. Te uśmiechy są cudownym darem, który niezwykle łatwo przeoczyć.

Gromadząc powody do radości, możesz doświadczyć uczucia, które nazywam metazachwytem – to znaczy zachwycić się swoją umiejętnością zachwycania się takimi rzeczami. Seneka również zdawał sobie sprawę z tego zjawiska: „Jużci nie woda, nie kasza jęczmienna lub kąsek jęczmiennego chleba dostarcza tej przyjemności: najwyższą rozkoszą jest tu świadomość, że i z tych rzeczy można mieć pełnię zadowolenia”[67].

***

Zanim skończymy omawiać trening odporności psychicznej, chciałbym wyjaśnić jeszcze kilka kwestii. Ćwiczenia, które tu opisałem, mogą przywodzić na myśl wyrzeczenia dokonywane przez wyznawców egzotycznych religii, jednak istnieje tu pewna ważna różnica. Większość ascetów odmawia sobie wszelkich przyjemności i wystawia się na różnego rodzaju dyskomfort, żeby mieć lepsze życie po śmierci. Sądzą, że swoim oddaniem sprawie zaimponują Bogu i w nagrodę trafią na wieczność do

nieba. Z kolei stoicy podejmują trening odporności po to, żeby mieć lepsze życie już teraz.

Oczywiście starożytni stoicy nie byli hedonistami. Nie dążyli do tego, żeby czerpać z życia jak najwięcej przyjemności; pragnęli osiągnąć i zachować spokój. Wyobraźmy sobie jednak, że oświadczasz jakiemuś stoikowi, iż po zapoznaniu się z różnymi podejściami filozoficznymi postanowiłeś nie dołączać do niego, lecz zostać zagorzałym hedonistą i skupić się na szukaniu w życiu rozkoszy.

Nawet w takiej sytuacji stoik zaleciłby ci trening odporności psychicznej. A to dlatego, że – choć może ci się to wydać dziwne – zbyt komfortowe życie ograniczy twoją zdolność do doświadczania przyjemności. Jak ujął to Seneka: „Kiedy rozkosze zmysłowe wyniszczą już duszę i ciało, wtedy żadna rzecz nie wydaje się możliwa do zniesienia, nie dlatego, że twarda, ale dlatego, że się z nią styka ktoś miękki”[68]. Ponadto trening odporności zwiększy intensywność twoich przyjemnych doznań. Jeśli w ramach treningu spędzisz poranek na chłodzie, to po powrocie do ciepłego domu poczujesz cudowne ciepło. Jeśli każdego dnia zajadasz się lodami, które ci smakują, to jesteś z tego po prostu zadowolony; ale jeśli pozwalasz sobie na lody tylko kilka razy w roku, to wydają ci się wtedy tak niesamowicie pyszne, że zaczynasz współczuć ludziom, którzy też mogliby doświadczyć tej rozkoszy, gdyby tylko nie byli takimi hedonistami.

---

[62] Czytelnicy, którzy znają moją książkę *Guide to the Good Life*, zauważą, że trening odporności to rozwinięcie omówionego w niej „programu dobrowolnego dyskomfortu”.

[63] Psychologowie nazywają tę metodę desensytyzacją lub odwrażliwianiem.

[64] Zwróć uwagę, że badanie głodu różni się od zwykłego doświadczania głodu oraz że każda poważna analiza tego zjawiska wymaga doświadczenia go osobiście.

[65] Lucjusz Anneusz Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, XVIII przeł. Wiktor Kornatowski, Warszawa: Wydawnictwo PWN, 2010.

[66] Musonius Rufus, *Lectures*, 19.

[67] Lucjusz Anneusz Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, XVIII.

[68] Lucjusz Anneusz Seneka, *O gniewie*, II 25.

ROZDZIAŁ 14

Pułapki, czyli kiedy nieoczekiwanie sprawy przybierają lepszy obrót

Czasem życie idzie gładko, jak po maśle: komplikacje zdarzają się nam rzadko i bez trudu je pokonujemy. W takich chwilach możemy powiedzieć sobie w duchu: „Tak powinno być zawsze”. Jednak kiedy zaczniemy myśleć w kategoriach stoickich prób, takie okresy będą w nas budzić mieszane uczucia. Możemy narzekać, że nie dają nam okazji do „wykazania się stoicyzmem” – ale ten kłopot rozwiążemy, angażując się w stoickie przygody. Fazy życiowego spokoju bywają stresujące również z innego powodu: martwimy się, że stoiccy bogowie zastawili na nas pułapkę – zesłali nam okres bez żadnych komplikacji, bo szykują wyjątkowo trudną stoicką próbę. Wyjaśnię to na własnym przykładzie.

Wspominałem już, że jestem wioślarzem – niezbyt dobrym, za to gorliwym. Rywalizuję w kategorii *masters*, czyli dosłownie „mistrzowskiej” – co brzmi trochę myląco. Wioślarz nie musi osiągnąć mistrzostwa w swojej dyscyplinie, żeby zaliczać się do grupy *masters* – wystarczy, że będzie stary. Dla wyrównania szans wioślarzom z kategorii *masters* przyznaje się zależny od wieku tak zwany handicap czasowy. W chwili, gdy piszę tę książkę, mój handicap wynosi trzydzieści osiem sekund. To znaczy, że „młody” wioślarz – na przykład

dwudziestoośmiolatek – musi ukończyć wyścig na tysiąc metrów trzydzieści osiem sekund szybciej niż ja, żeby się ze mną zrównać – przy uwzględnieniu dzielącej nas różnicy wieku. W przyszłym roku mój handicap wzrośnie do czterdziestu sekund. Już nie mogę się doczekać.

Przyznawanie handicapów oznacza, że zawodnik, który jako pierwszy przekracza linię mety w wyścigach *masters*, niekoniecznie zostaje zwycięzcą. Trzeba odjąć handicapy wioślarzy od uzyskanych przez nich czasów, żeby poznać wyniki po korekcie ze względu na wiek. Wygrywa zawodnik z najlepszym skorygowanym wynikiem. Jest zatem możliwe, że bardzo stary wioślarz, który dopłynął do mety jako ostatni, okaże się zwycięzcą. Podobnie młody zawodnik, który pierwszy znajdzie się na mecie, może po korekcie wyników zająć miejsce ostatnie.

Kilka lat temu brałem udział w wyścigu na tysiąc metrów. Moi rywale byli silni, ale dobrze mi poszło: zrealizowałem swoją strategię i nie popełniłem żadnego poważnego błędu. Skutecznie odparłem atak Leniwego Billa, który po siedmiuset metrach zaczął mnie błagać: „Na litość boską, zwolnij!”. Po wyścigu zadokowałem łódź i odniosłem ją do przyczepy mojej drużyny. Kilka minut później spiker podał przez głośniki nazwiska zwycięzców. Wygrałem! Poszedłem odebrać swój złoty medal, a kiedy zawisł na mojej szyi, ogarnęła mnie euforia. Czułem się wspaniale.

Wróciłem do kolegów z drużyny, prężąc dumnie tors, żeby wszyscy zauważyli mój złoty krążek. Dzieliłem się swoją zwycięską strategią z każdym, kto chciał mnie słuchać – opowiadałem, jak było mi ciężko na końcowych trzystu metrach i że przy ostatnich pięciu pociągnięciach wiosłem prawie dostałem ataku serca. Zachęcałem kolegów, żeby robili mi zdjęcia z medalem na szyi. I wtedy z głośników znów rozległ się głos spikera. Poinformował, że w poprzedni komunikat wkradł się błąd

i ponownie odczytał nazwiska trzech najszybszych zawodników. Mojego nie wymienił.

Poszedłem do namiotu sędziowskiego, żeby wyjaśnić to zamieszanie. Okazało się, że organizatorzy pomyłkowo przyznali mi dodatkową minutę handicapu, a kiedy ją odliczyli, z pierwszego miejsca spadłem na ostatnie. No nie! Zszokowała mnie ta wiadomość, ale później uświadomiłem sobie, że wpadłem w zastawioną na mnie pułapkę.

Dotąd analizowaliśmy przykłady komplikacji życiowych polegających na tym, że stoiccy bogowie stawiają nam na drodze jakąś nieoczekiwaną przeszkodę. Natomiast w przypadku pułapki bogowie są dla nas nadspodziewanie mili, ale tylko po to, żeby przygotować grunt pod późniejszą komplikację. Tym razem pozwolili mi myśleć, że wygrałem wyścig, który w rzeczywistości przegrałem. W ten sposób skomplikowali mi życie jeszcze bardziej, dorzucając do przegranej aspekt publicznego upokorzenia (które zgotowałem sobie sam). A przy okazji zdemaskowali moją stoicką hipokryzję: najpierw rozwodzę się nad tym, że wiosłuję w ramach treningu stoika, a potem przechwalam się swoją wygraną. Wstyd!

Postarałem się opanować emocje. Zwróciłem medal, pogratulowałem stoickim bogom pomysłowości i wróciłem do swojej drużyny. Wyjaśniłem kolegom błąd z wynikami i rzuciłem autoironiczny żart dla rozluźnienia atmosfery. „Następnym razem po wygranej nie pójdę po medal, tylko od razu wpadnę do namiotu sędziów i zażądam ponownego przeliczenia czasów!” – zapowiedziałem.

***

Starożytni Grecy dobrze znali zjawisko pułapki. Wierzyli, że bogini Nemezis lubi karać nadmiernie butnych i aroganckich ludzi, wykazujących

nieposkromioną pychę. A szczególnie drażnili ją ci, którzy oczekiwali, że przyszłość ułoży się po ich myśli, żywiąc przy tym niezachwiane przekonanie, iż w jakiś sposób na to zasługują. Jeśli wpadła na trop takiego osobnika, bez zbędnej zwłoki rozwiewała jego złudzenia. Jak zwykły śmiertelnik śmiał myśleć, że życiowe komplikacje go nie dotyczą! Nemezis była jednocześnie potężna i bezlitosna, a w dodatku nie dało się przed nią ukryć. I miała prawdziwy talent do zastawiania pułapek, które były nie tylko brutalne, lecz także nacechowane ironią.

Nemezis zasłynęła z kary, jaką wymierzyła Narcyzowi. Choć ten piękny młodzieniec miał wiele wielbicielek, wszystkie odtrącał. W końcu do akcji wkroczyła Nemezis. Zwabiła go nad źródło, w którym mógł zobaczyć własne odbicie. Kiedy je ujrzał, tak zafascynowało go własne piękno, że nie mógł oderwać od siebie wzroku. Koniec końców umarł z głodu.

Ofiarą Nemezis padł też tyran Polikrates, który pewnego dnia zorientował się, że wszystko w jego życiu układa się nadspodziewanie dobrze. Zaczął się martwić, że bogini to zauważy i ukarze go za jego szczęście. Aby ją udobruchać, złożył mnóstwo ofiar, ale wciąż dopisywało mu szczęście. Zdesperowany wypłynął więc na morze i wrzucił do wody swój najcenniejszy pierścień, ofiarując go Nemezis.

Przekonany, że to załatwi sprawę, wrócił do domu i postanowił wydać wielką ucztę. Jego kucharz nakazał połów setek ryb, by je podczas niej podać. Gdy czyścił ryby, rozciął brzuch największej i w jej wnętrzu znalazł pierścień, który Polikrates wrzucił do morza. Polikrates uznał, że Nemezis bez wątpienia odrzuciła jego ofiarę. Stał się odtąd tak niespokojny, że nie był w stanie jeść i zmarł – podobnie jak Narcyz.

Stoicy rzymscy dobrze rozumieli, jak niebezpieczne konsekwencje może mieć czas, w którym nie musimy się mierzyć z żadnymi komplikacjami życiowymi. Seneka ostrzegał: „Choć każde przebranie

miary wyrządzą nam szkodę, to jednak najbardziej niebezpieczny jest nadmiar szczęścia. Powoduje zaburzenia umysłu, wyczarowuje w wyobraźni ułudne zjawy i gęstym mrokiem zaciera granice pomiędzy fałszem i prawdą”[69]. Kiedy ta faza spokoju dobiegnie końca, co musi kiedyś nastąpić, problem, który go przerwie, wyda nam się znacznie trudniejszy, niż gdyby doszło do niego w innych okolicznościach.

***

Jak mogliśmy się już przekonać, rzymscy stoicy nie byli przeciwni doświadczaniu pozytywnych emocji takich jak przyjemność czy radość. Przestrzegali jednak przed pozwalaniem sobie na euforię, ponieważ zwiększa ona prawdopodobieństwo popadnięcia w rozpacz przy kolejnej życiowej komplikacji. Zamiast tego powinniśmy przyjmować szczęście z takim samym spokojem jak pecha. Jeśli wcielimy tę zasadę w życie, inni ludzie nie będą mieli pojęcia, czy wiedzie się nam dobrze czy źle. Oczywiście ja nie zastosowałem tej strategii, reagując na swoją chwilową wygraną w opisanym wyżej wyścigu. Co za wstyd. Czy wyciągnąłem wnioski z tej sytuacji? Mam nadzieję, ale to pokaże czas.

Niektórzy nie zgodzą się z tym, że dobre wiadomości warto zachować dla siebie. Są przekonani, że powinniśmy dzielić się sukcesami z przyjaciółmi i krewnymi, bo w ten sposób wnosimy swoją radość w ich życie. Czasem tak bywa, ale kiedy indziej ludzie reagują negatywnie na wieść o naszym szczęściu. Wyobraźmy sobie na przykład, że z każdym kolejnym sukcesem stajemy się coraz bardziej zarozumiali, jakby to się nam po prostu należało. Gdy przyjaciele i członkowie rodziny wyczują u nas to nastawienie, zaczną w duchu życzyć nam źle. Nie uważają nas za lepszych ani pracowitszych od siebie, więc ich zdaniem wcale nie

zasługujemy na sukces bardziej niż inni. Według nich po prostu dopisało nam szczęście, a teraz bezwstydnie się z tym obnosimy.

Załóżmy zatem, że inni dowiadują się o naszych sukcesach, chociaż ich nie nagłaśniamy. W takich okolicznościach najbezpieczniejszą reakcją będzie przypisanie swojego sukcesu szczęściu. Nie napotkamy żadnego sprzeciwu, bo ludzie prawdopodobnie już tak myślą. Gdy potwierdzimy ich przypuszczenia, będą mniej skłonni zostać mimowolnymi wspólnikami stoickich bogów w ich staraniach, żeby utrzeć nam nosa.

W rozdziale 6 poznaliśmy Daniela Kahnemana, który razem z Amosem Tverskym przeprowadził pionierskie badania nad efektami zakotwiczenia i ram interpretacyjnych. W 2011 roku Kahneman opisał je w popularnonaukowej książce *Pułapki myślenia. O myśleniu szybkim i wolnym*. Martwił się, czy jego reputacja zawodowa nie legnie w gruzach – w końcu profesorowie nie powinni pisać książek, które mogą zrozumieć i wykorzystać we własnym życiu „zwykli ludzie” (takich zresztą jak ta, którą właśnie czytasz). Mimo tych obaw zdecydował się na publikację, a *Pułapki myślenia* szybko znalazły się na liście bestsellerów dziennika „New York Times”.

Zdumiony Kahneman z zakłopotaniem tłumaczył kolegom, że musiała zajść jakaś pomyłka. Książka uparcie utrzymywała się jednak w czołówce zestawienia, więc Kahneman zmienił strategię: mówił wszystkim, że redakcja umieszcza ją na liście, żeby nie przyznać się, iż od początku nie powinna była tam trafić[70]. Był to sprytny manewr, dzięki któremu uniknął zazdrości środowiska akademickiego.

---

[69] Lucjusz Anneusz Seneka, *O opatrzności*, 4.

[70] Michael Lewis, *The Undoing Project: A Friendship That Changed Our Minds*, New York: W.W. Norton, 2017, s. 354.

ROZDZIAŁ 15

Śmierć – twój egzamin końcowy

Pewnego dnia umrzesz, czy ci się to podoba, czy nie. Z tego powodu stoicy radzą, żebyś myślał o swojej śmierci, nawet gdy jesteś młody i cieszysz się doskonałym zdrowiem. Przyjrzyjmy się kilku formom, jakie może przybrać taka kontemplacja.

W rozdziale 6 poznaliśmy technikę negatywnej wizualizacji. W typowym ćwiczeniu wyobrażasz sobie – a nawet próbujesz zobaczyć oczami duszy – że nie masz czegoś, co w rzeczywistości masz. Może to być lunch, dom albo ukochana osoba. Jak już wiemy, nie należy roztrząsać możliwej utraty tych rzeczy, tylko przelotnie o tym pomyśleć. Cały proces wymaga minimalnego wysiłku umysłowego i zajmuje zaledwie kilka sekund. Za pomocą tej techniki na chwilę pohamujesz skłonność do traktowania rozmaitych elementów swojej codzienności jako czegoś oczywistego. Dzięki temu będziesz się mógł bardziej cieszyć życiem, które już prowadzisz.

W ramach kontemplowania śmierci mógłbyś spróbować wyobrazić sobie, jak by to było stracić nie pracę albo małżonka, lecz życie. Jest to jednak zadanie niewykonalne: gdybyś przestał istnieć, nie mógłbyś doświadczyć bycia martwym. Inna opcja to zastanowić się, jak wyglądałby świat, gdybyś się nigdy nie urodził – ale to byłaby czysta spekulacja, chyba

że pomógłby ci ktoś w rodzaju Clarence'a Odbody'ego – anioła drugiej kategorii z filmu *To wspaniałe życie* z 1946 roku. Na szczęście istnieją pewne warianty techniki negatywnej wizualizacji, które mogą odegrać ważną rolę w rozważaniach nad śmiercią.

Jedną z nich można nazwać kontemplowaniem ostatnich razów. Polega ona na uznaniu faktu, że jako istota śmiertelna każdą rzecz zrobisz kiedyś po raz ostatni. Ostatni raz włączysz światło, ostatni raz zjesz kolację i ostatni raz pożegnasz się z rodzicami, małżonkiem, dziećmi i przyjaciółmi. Niektóre ostatnie razy masz już za sobą: istnieje duże prawdopodobieństwo, że już nigdy nie wykręcisz numeru na telefonie z tarczą obrotową, nie skorzystasz z maszyny do pisania ani nie podejdziesz do egzaminu z matematyki. W którymś momencie ostatni raz przyłożysz głowę do poduszki i ostatni raz nabierzesz powietrza do płuc.

Stosując tę technikę, od czasu do czasu przerywasz zwykłe codzienne czynności, żeby pomyśleć o tym, że być może wykonujesz je po raz ostatni w życiu. Istnieje nawet niewielka szansa, że ta książka jest ostatnią, po jaką sięgniesz, a to zdanie – ostatnim zdaniem, jakie przeczytasz (chociaż mam ogromną nadzieję, że dokończysz lekturę, a później przeżyjesz w szczęściu jeszcze wiele lat). Wprawdzie kontemplowanie ostatnich razów może wydawać się przygnębiającym zajęciem, ale dzięki niemu powszednie zdarzenia nabierają nowego sensu.

Inny wariant negatywnych wizualizacji można określić mianem prospektywnej retrospekcji. W tej technice co jakiś czas odrywasz się od bieżących zajęć i zastanawiasz, czy kiedyś w przyszłości będziesz żałować, że nie możesz cofnąć się w czasie dokładnie do tej chwili. Być może robisz akurat coś zupełnie przyziemnego, na przykład jedziesz do sklepu, by kupić coś na obiad. Jednak z biegiem lat może przyjść taki moment, kiedy zatęsknisz za wykonywaniem nawet tak prozaicznej czynności.

Wyobraź sobie, że udało ci się uniknąć śmierci na tyle długo, że dzieci oddały cię do domu opieki. Siedząc w świetlicy, gdzie ryczy rozkręcony na cały regulator telewizor, możesz z nostalgią rozmyślać nad starymi, dobrymi czasami, kiedy jeszcze prowadziłeś samochód i miałeś dość sił, żeby przyrządzić sobie posiłek. Tamte dni wydadzą ci się światem marzeń. Dokonując prospektywnej retrospekcji, przypominasz sobie po prostu, że w danej chwili, niemal bez względu na to, czym się właśnie zajmujesz, z perspektywy przyszłej wersji siebie prawdopodobnie wiedziesz wymarzone życie. Więc ciesz się nim!

Niektórzy uznają kontemplowanie śmiertelności za objaw niezdrowej obsesji na punkcie śmierci, ale stoicy interpretowaliby to zjawisko zupełnie inaczej. Oddając się takim refleksjom, nie rozmyślasz o śmierci. To przelotne, spontaniczne ćwiczenia, które zamiast przygnębić, mogą podziałać na nas zaskakująco ożywczo.

Wiele osób jest znudzonych swoją codziennością lub ma jej kompletnie dość. To niedobrze, bo życie złożone z koszmarnych dni całe staje się koszmarem. Stosując negatywną wizualizację i jej warianty, zwiększasz swoje szanse na to, żeby nie tyle znosić różne sytuacje, ile się nimi delektować, wyciskając z życia każdą kroplę radości, jaką ma ci do zaoferowania. Możesz nawet odkryć, że zamiast brnąć z mozołem przez kolejne dni, nie tylko pogodziłeś się ze swoim losem, ale wręcz rozkoszujesz się wszystkim, co cię spotyka.

Stoicy posunęliby się nawet do tezy, że powinieneś się cieszyć ze swojej śmiertelności. Gdybyś był nieśmiertelny i o tym wiedział, najprawdopodobniej traktowałbyś życie jako coś oczywistego. Nie musiałbyś się przejmować, że zmarnowałeś cały dzień, bo zawsze miałbyś przed sobą kolejny. Gdy jednak pogodzisz się z tym, że kiedyś umrzesz, uświadomisz sobie z całą mocą, że codziennie uszczuplasz swoje zapasy

w banku życia, w którym masz zdeponowaną ograniczoną liczbę dni. Najczęściej nie wiadomo, ile ich jest. Saldo twojego konta może wynosić 1, co oznacza, że to twój ostatni dzień życia, albo 25 500, co oznacza, że zostało ci na świecie jeszcze siedemdziesiąt lat. Masz do dyspozycji ograniczoną liczbę dni, dlatego każdy z nich jest cenny i niemądrze byłoby go zmarnować.

***

We wczesnym dzieciństwie prawdopodobnie byłeś nieświadomy swojej śmiertelności. Później, być może po śmierci zwierzęcia domowego, sąsiada albo członka rodziny, dowiedziałeś się, że istoty żywe umierają. Po jakimś czasie dotarło do ciebie, że i ty umrzesz, ale na tym etapie twoje pojęcie o śmiertelności można było określić jako mgliste i teoretyczne. Owszem, zrozumiałeś, że kiedyś umrzesz, ale uznałeś, iż stanie się to w odległej przyszłości, za kilkadziesiąt lat. To założenie pozwoliło ci odsunąć od siebie myśli o śmierci i zepchnąć je głęboko do podświadomości.

Niektórzy ludzie na zawsze pozostają na tym poziomie. Kładą się spać młodzi i zdrowi, tak jak tysiące razy wcześniej, i umierają we śnie. Większość jednak w którymś momencie musi spojrzeć prawdzie w oczy i uświadomić sobie swoją śmiertelność. Na przykład słyszą od lekarza, że mają zaawansowane stadium raka trzustki i został im tylko rok życia. Albo zostają ranni na polu bitwy i choć nikt im tego nie powie, wiedzą, że tracą za dużo krwi i mają przed sobą najwyżej kilka minut.

Kiedy uświadomiłeś sobie w dzieciństwie, że zwierzęta i ludzie umierają, rodzice zapewne przedstawili ci lukrowaną wizję śmierci. Mogli powiedzieć, że twój pies Rover wcale nie przestał istnieć, tylko trafił do nieba, gdzie jest całkiem szczęśliwy. To samo mówili o zmarłych krewnych

czy sąsiadach. Pojawiła się więc możliwość, że kiedy i ty znajdziesz się w niebie, zobaczysz tam babcię z Roverem na kolanach. Czy to nie byłoby cudowne?

Wiele osób nigdy nie wykracza poza tę dziecięcą koncepcję śmierci – i łatwo je zrozumieć. Wiara w niebo nie tylko uśmierza ból związany ze śmiercią, ale potencjalnie sprawia, że śmierć staje się czymś, za czym można tęsknić. W niebie w końcu spotkasz wszystkie osoby, które zmarły przed tobą. W dodatku dostajesz drugą szansę na życie. A ponieważ niebo jest wieczne, tym razem nie towarzyszy ci lęk, że twój pies i twoi bliscy kiedyś umrą – i co najważniejsze, nie boisz się też własnej śmierci. Czy można wyobrazić sobie coś lepszego?

Ta wizja życia w niebie rodzi jednak ważne pytania. Niewiele dowodów wskazuje na to, że po dokonaniu ziemskiego żywota czeka nas inna forma bytu, ale załóżmy, że jest to możliwe. Istnieje ryzyko, że po śmierci nie trafisz do nieba, lecz do piekła. Nawet jeśli jesteś żarliwym katolikiem i robiłeś wszystko, co w myśl twojej wiary powinno zaprowadzić cię do nieba – choćbyś był papieżem – może się okazać, że rację miało miliard osiemset milionów muzułmanów, więc marnowałeś tylko czas. I na odwrót, jeśli jesteś żarliwym muzułmaninem i robiłeś wszystko, co w myśl twojej wiary powinno zaprowadzić cię do nieba – nazywanego tu Dżanną albo rajem – może się okazać, że źle wybrałeś, bo rację miało miliard dwieście milionów chrześcijan.

Na potrzeby dyskusji przyjmijmy jednak, że trafiasz do nieba. Jak mogliśmy się już przekonać, wcale nie jest powiedziane, że czeka cię tam wieczne szczęście; jeśli zachowasz ziemską skłonność do tego, żeby traktować to, co masz, jako coś oczywistego, wkrótce możesz zacząć traktować w ten sposób swoją niebiańską egzystencję. Niewykluczone więc, że znów znajdziesz powody do narzekań.

Kiedy wysuwam ten argument, niektórzy odpowiadają, że po śmierci się zmienią i będą w pełni usatysfakcjonowani życiem w niebie. Moje pytanie do nich jest następujące: skoro mogą nauczyć się zadowalać tym, co mają, dlaczego nie zrobią tego już teraz? Wtedy już tu, na ziemi, czuliby się jak w raju.

***

Wyobraź sobie, że dowiadujesz się, kiedy i w jaki sposób umrzesz. Co byś zrobił z taką informacją? Stoik nie miałby problemu z odpowiedzią na to pytanie. Jego podstawowym celem w życiu jest osiągnięcie i zachowanie spokoju, więc w czasie, który mu pozostał, starałby się doświadczać jak najmniej negatywnych emocji takich jak niepokój, strach, gniew i żal. Dokładałby również wszelkich starań, żeby czerpać zachwyt z tych źródeł, do których wciąż ma dostęp. Ogólnie rzecz biorąc, uznałby swoje ostatnie dni za okazję do zwieńczenia dobrego życia pięknym ostatnim aktem.

Jednocześnie stoik zdawałby sobie sprawę, że pewne czynniki mogą sprawić, iż bardzo trudno będzie mu umrzeć dobrą śmiercią. Jednym z takich czynników jest ogromny ból fizyczny. Stoik ma spore doświadczenie w zapobieganiu negatywnym emocjom i panowaniu nad nimi, jeśli okażą się niemożliwe do uniknięcia. Ból stanowi jednak doznanie zmysłowe, a nie emocjonalne, a jeśli jest intensywny, może osłabić u stoika zdolność racjonalnego myślenia, pozbawiając go narzędzi, które otrzymał od stoickich bogów, żeby radzić sobie z życiowymi komplikacjami. Z kolei w podeszłym wieku zdolności rozumowania może go pozbawić demencja. Byłby to niefortunny koniec godnego życia.

Cel, jakim jest zachowanie spokoju aż do śmierci, wydaje się bardzo rozsądny, ale jak go osiągnąć? Znów możemy posłużyć się stoicką strategią

prób, tyle że teraz będziemy mieć do czynienia z utratą nie telefonu komórkowego, pracy czy wolności, lecz własnego życia. Możemy to uznać za egzamin końcowy ze stoicyzmu; próbę, do której przygotowywały nas wszystkie wcześniejsze. W rozdziale 7 przekonaliśmy się, jak dzięki sprytnemu zastosowaniu efektu ram interpretacyjnych sprawić, by codzienne trudności stały się mniej uciążliwe. Tym samym efektem możemy się posłużyć, żeby ułatwić sobie odchodzenie z tego świata.

Jak każda stoicka próba, nasz egzamin końcowy składa się z dwóch elementów. Pierwszy polega na szukaniu rozwiązania. Jeśli usłyszeliśmy diagnozę „nowotwór”, prawdopodobnie powinniśmy skonsultować się z drugim lekarzem, a być może rozważyć również eksperymentalne metody leczenia. Jeśli zostaliśmy ranni na polu bitwy, powinniśmy spróbować zatamować krwotok, ponieważ pomoc może już być w drodze. Ważne, żeby w miarę możliwości zachować przy tym spokój i koncentrację.

Załóżmy jednak, że nasze poszukiwania rozwiązania nie przyniosły rezultatu. Dochodzimy do wniosku, że wkrótce umrzemy i nie da się tego uniknąć. Wówczas trzeba wyznaczyć sobie nowy cel, jakim jest możliwie najlepsza śmierć. W tym momencie przyda się nam stoicki trening.

Przypomnij sobie technikę kontemplowania ostatnich razów, opisaną w tym rozdziale. Kiedy już poznamy prawdopodobny czas i okoliczności swojej śmierci, możemy praktykować ją w toku codziennych zajęć. Będziemy boleśnie świadomi, że każda rozmowa, każdy posiłek czy pocałunek mogą być ostatnimi w naszym życiu. Z tego powodu nabiorą one dla nas szczególnego znaczenia. Paradoksalnie istnieje możliwość, że umierając, zaczniemy żyć intensywniej niż kiedykolwiek wcześniej. Perspektywa bliskiej śmierci wreszcie uświadomi nam w pełni, jak piękne i cudowne jest nasze życie.

Jeśli chcemy maksymalnie zwiększyć swoje szanse na dobrą śmierć, musimy pamiętać o stoickiej zasadzie, w myśl której nie należy się przejmować tym, na co nie mamy wpływu. W każdej sytuacji byłaby to strata czasu, ale gdy nasze dni są porachowane i liczy się każda chwila, jest to szczególnie nierozsądne. Zamiast buntować się przeciwko nadchodzącej śmierci, musimy się z nią pogodzić. Wielu starszych ludzi rozumie to instynktownie, dlatego mówią, że przyszedł już na nich czas.

Inna podstawowa zasada stoicyzmu głosi, że powinniśmy być użyteczni społecznie, to znaczy, iż powinniśmy robić wszystko, co w naszej mocy, żeby pomóc ludziom wokół nas wieść lepsze życie. Stoik rozumie, że jego umieranie jest wspaniałą okazją, żeby zachęcić innych do zastanowienia się nad tym, jak żyją. Ponieważ umiera, może przypomnieć wszystkim wokół, że mają tylko jedno życie, więc byliby niemądrzy, tracąc choć chwilę na rozpacz, skoro są w stanie doświadczać radości. A w ostatnich dniach życia może pokazać im, na czym polega dobra śmierć.

***

Dyskusję o śmierci zakończmy trzema przykładami. W 1996 roku psycholog Amos Tversky dowiedział się, że ma czerniaka z przerzutami i umiera. Po tej diagnozie żył tak samo jak wcześniej, a większość osób z jego otoczenia nie miała pojęcia o chorobie. Zmarł niedługo później w wieku pięćdziesięciu dziewięciu lat. Rozmawiając z przyjacielem o zbliżającej się śmierci, Tversky powiedział: „Życie jest jak książka. To, że była to krótka książka, nie oznacza, że nie była to dobra książka. To była bardzo dobra książka”[71].

Chociaż Tversky zmarł z przyczyn naturalnych, zaopatrzył się w leki, które pozwoliłyby mu szybko i bezboleśnie zakończyć życie, gdyby tego

zapragnął. Starożytni stoicy zrozumieliby taką decyzję. Uważali, że w pewnych okolicznościach samobójstwo jest nie tylko dopuszczalne moralnie, lecz także rozsądne. Na przykład Seneka wyobrażał sobie, jak Bóg wyjaśnia ludziom swoje rozumowanie: „nie uczyniłem żadnej z konieczności łatwiejszą od śmierci. Żywotnej sile wyznaczyłem miejsce na zboczu spadzistym: ciągnie ją w przepaść. Zastanówcie się tylko, a zobaczycie, jak krótka i jak wygodna droga prowadzi do wolności”[72]. Zatem umieranie to łatwa część stoickiego egzaminu końcowego; wyzwaniem jest zachowanie przy tym spokoju. Powinienem dodać, że stoicy uznaliby samobójstwo za tchórzostwo, gdybyś żyjąc, mógł pomóc komuś innemu.

Chciałbym teraz rozwinąć metaforę Tversky’ego, że życie przypomina książkę. Żyjąc, pracujemy nad powieścią, która jest osobliwą mieszanką fikcji i literatury faktu. Każdego dnia musisz dopisać do manuskryptu to, co się wydarzyło podczas minionej doby. Masz dużą swobodę artystyczną, jeśli chodzi o myśli, wypowiedzi i działania głównego bohatera tej powieści, którym jesteś ty sam. Bohater ów potrafi zrobić wszystko, co leży w zasięgu jego możliwości. Pozostałe aspekty powieści są jednak całkowicie realistyczne. Musi rozgrywać się we współczesnym świecie, a postaciami muszą być ludzie istniejący naprawdę, którzy reagują na działania protagonisty dokładnie tak samo, jak zareagowaliby w rzeczywistości.

Napisanie powieści spełniającej te kryteria jest dużym wyzwaniem, a sprawę komplikuje jeszcze jeden czynnik: twoja redaktorka nie chce ci zdradzić, kiedy mija termin oddania tekstu. Może pobrać i opublikować manuskrypt w dowolnie wybranym przez siebie momencie. Tylko od niej zależy, czy zrobi to jutro, czy za kilkadziesiąt lat. Innymi słowy, nie znasz dnia ani godziny – tak jak nie wiesz, kiedy umrzesz.

W tej sytuacji powinieneś postawić sobie za cel, żeby bez względu na to, kiedy redaktorka postanowi opublikować twoją powieść, tekst stanowił – na tyle, na ile to możliwe – skończone dzieło. Owszem, niektóre wątki nie doczekają się rozstrzygnięcia, ale wszystkie ważne sprawy zostaną załatwione. Zdążysz okazać wdzięczność ludziom, którzy pomogli ci w życiu, i zapewnić o swojej miłości tych, których kochasz. Rzeczy, które wolałbyś zmienić, gdybyś miał taką możliwość, będzie w fabule bardzo niewiele – po części dlatego, że dokonałeś odpowiednich wyborów, ale głównie dlatego, że postanowiłeś akceptować wszystko, co stawia przed tobą życie.

***

Śmierć możemy interpretować nie tylko jako próbę, lecz także jako przygodę – a dokładniej ostatnią i pod wieloma względami największą przygodę naszego życia. Wtedy zamiast myśleć o śmierci z przerażeniem, możemy czekać na nią z niecierpliwością. Wiem, że brzmi to dziwnie, ale Kanusowi Juliuszowi, starożytnemu filozofowi stoickiemu, najwyraźniej udała się ta sztuka.

Cesarz rzymski Kaligula podczas swojego panowania skazał na śmierć wielu ludzi, często z błahych powodów.

Spotkało to również Kanusa. Grał on właśnie w szachy z innym więźniem, kiedy przyszedł setnik, żeby zaprowadzić go na egzekucję. Kanus zaczął narzekać, ale wcale nie na to, że ma zaraz umrzeć – żałował, że nie zdąży dokończyć gry. Uprzedził setnika, żeby nie wierzył jego przeciwnikowi, gdyby ten ogłosił później swoją wygraną. W chwili, gdy okoliczności wymusiły przerwanie rozgrywki, Kanus miał nad nim przewagę jednego pionka[73]. Możemy przypuszczać, że takie zachowanie

wiązało się z pewną dozą pozerstwa, ale nawet dziś, dwa tysiące lat później, owa filozoficzna teatralność wciąż robi wrażenie.

Jak Kanusowi udało się ustrzec strachu przed nieuchronnie zbliżającą się śmiercią? Potraktował ją jako przygodę. Tuż przed egzekucją ktoś zapytał go, o czym myśli. Kanus odparł, że przygotowuje się do analizy momentu własnej śmierci: chce się przekonać, czy poczuje, jak dusza uchodzi z ciała. Chociaż śmierć odbierała mu przyszłość, dostrzegł w niej coś wartościowego i na tym się skupił.

Podobną postawę przedstawiła w wierszu *Kiedy przyjdzie śmierć* amerykańska poetka i eseistka Mary Oliver, laureatka Nagrody Pulitzera i National Book Award. Napisała, że kiedy przyjdzie śmierć – „jak lodowa góra, wbijająca się między łopatki" – i będzie już za późno, żeby cokolwiek zmienić, nie chce sobie uświadomić, że była jedynie gościem na tym świecie. Nie chce złapać się na tym, że wzdycha, że jest przerażona albo pełna sprzeciwu. Zamiast tego pragnie wejść do tej „chaty ciemności" z zaciekawieniem, wiedząc, że przez całe życie była „oblubienicą zachwytu"[74]. Bez względu na to, czy Oliver zdawała sobie z tego sprawę, jej podejście do życia i śmierci było stoickie.

***

Seneka odegrał w tej książce największą rolę ze wszystkich rzymskich stoików. Ten słynny filozof miał wiele do powiedzenia o komplikacjach życiowych, w tym także o ostatecznej komplikacji, jaką jest śmierć. Dlatego ten rozdział chciałbym zakończyć opisem jego śmierci.

Jak mogliśmy się już przekonać, stoicy często popadali w niełaskę rządzących: Pakoniusz Agrypin został skazany na wygnanie, Kanus konflikt z cesarzem przypłacił życiem, a Muzoniusz Rufus otrzymał wyrok banicji –

i to dwukrotnie. Seneka również podpadł władcy – cesarz Klaudiusz skazał go na śmierć za (rzekome) cudzołóstwo, wyrok zamieniono jednak na zesłanie na Korsykę. Kiedy filozof wrócił do Rzymu po odbyciu kary, cesarzem był Neron. Seneka został jednym z jego głównych doradców, jednak Neron zaczął się zachowywać jak niezrównoważony i ostatecznie skazał Senekę na śmierć za (rzekomy) udział w spisku przeciwko niemu.

Seneka otrzymał wybór: mógł zabić się sam lub zostać stracony przez kogoś innego. Wybrał pierwszą możliwość. Przyjaciele i rodzina mogli mu towarzyszyć w ostatnich chwilach życia. Niektórzy z nich płakali, a on skarcił ich za to, że porzucają stoickie zasady w chwili, gdy okazałyby się najbardziej przydatne. Uściskał żonę, a potem podciął sobie żyły na rękach – ale nie umarł. Był już stary i zniedołężniały, więc krew płynęła zbyt wolno. Podciął sobie również tętnice na nogach, a mimo to wciąż nie umierał. Wtedy poprosił o truciznę i wypił ją, ale nadal pozostawał przy życiu. W końcu został zaniesiony do gorącej kąpieli, gdzie wreszcie wyzionął ducha. Przez cały ten czas pozostał wierny swoim stoickim zasadom.

Jeśli patrzyli na to stoiccy bogowie, z pewnością uronili łzę wzruszenia. W końcu sami byli stoikami, więc doceniliby to, jak pięknie pożegnał się z życiem.

---

[71] Lewis, *Undoing Project*, s. 347.

[72] Seneka, *O opatrzności*, s. 5.

[73] Seneka, *O pokoju ducha*, w: *Dialogi*, przeł. Leon Joachimowicz, Warszawa: Pax, 1998, s. 14.

[74] Mary Oliver, *Kiedy przyjdzie śmierć*, przeł. Janusz Solarz.

ZAKOŃCZENIE

Inny dzień na lotnisku

Zacząłem tę książkę historią o lotnisku i zakończę ją kolejną opowieścią z tego miejsca. Na początku 2017 roku w wyniku długiej serii mało prawdopodobnych zdarzeń związanych z moimi badaniami nad stoicyzmem zostałem zaproszony przez francuskie ministerstwo kultury na wernisaż wystawy w Luwrze. To była wyjątkowa okazja, a wyjazd miał w sobie element przygody, więc przyjąłem to zaproszenie.

Polecieliśmy z żoną do Atlanty, gdzie wsiedliśmy na pokład samolotu do Paryża. Planowaliśmy spędzić tam cały weekend. Po całonocnym locie sięgnąłem rano po paszport, żeby przygotować się do lądowania we Francji – ale dokumentu nie było tam, gdzie spodziewałem się go znaleźć. Sprawdziłem trzy razy wszystkie kieszenie, bagaż podręczny, fotel i jego okolice – i nic. Jedna ze stewardes zauważyła, że przetrząsam swoje rzeczy, więc zapytała, czy wszystko w porządku. Gdy wyjaśniłem jej sytuację, uspokoiła mnie: „Proszę się nie martwić, to często się zdarza. Paszport na pewno gdzieś tu jest”. Rozpoczęła poszukiwania, ale musiała je przerwać, bo samolot podchodził do lądowania. Obiecała, że przed opuszczeniem pokładu sprawdzimy dokładnie wszystkie zakamarki.

Gdy pozostali pasażerowie wysiedli, stewardesa na serio zabrała się do pracy. Częściowo zdemontowała nawet mój fotel, ale paszportu nigdzie nie

było. W tym momencie na pokład wróciła druga stewardesa. Kiedy dowiedziała się, na czym polega problem, stwierdziła: „Ja go znajdę. Proszę się nie martwić”. Kazała mi opróżnić kieszenie, więc zrobiłem to ponownie. Zapytała, czy mam pod ubraniem pas na dokumenty. „Już tam sprawdzałem” – wyjaśniłem. „Sprawdźmy jeszcze raz” – zaproponowała, więc wyciągnąłem go niezdarnym ruchem. Ale paszport się nie znalazł.

Na tym etapie do poszukiwań zdążyły już dołączyć cztery kolejne stewardesy. Rozglądały się po samolocie i sugerowały różne rozwiązania. Potem na pokład wrócił pilot, który też miał pomysł, gdzie szukać mojego paszportu. Byłem zdumiony i trochę skonsternowany, że znalazłem się w centrum uwagi. Wreszcie postanowiono, że powinienem wyjść bez paszportu i poczekać na lotnisku. Stewardesy wyjaśniły, że personel naziemny gruntownie sprzątnie samolot, więc jeśli paszport jest na pokładzie, to na pewno się znajdzie.

Nie znalazł się. W tym momencie zrozumiałem, że ta sytuacja jest dziełem stoickich bogów. To była próba!

***

Dokumenty nie znikają bez śladu. Mam teorię, że paszport wypadł mi gdzieś między wejściem do rękawa lotniczego w Atlancie – gdzie musiałem się wylegitymować – a zajęciem miejsca w fotelu w samolocie. Ktoś za mną podniósł go i schował do swojej kieszeni. Prawdopodobnie planował go sprzedać – sprawdziłem w internecie, że paszporty osiągają wysoką cenę na czarnym rynku.

Funkcjonariusz lotniska odprowadził mnie na lotniskowy posterunek policji, gdzie mój problem miał zostać „załatwiony”. Powiedział, że skontaktował się z ambasadą amerykańską, która wyśle mi kogoś do

pomocy. Kiedy przedstawiciel ambasady zjawił się w końcu na komisariacie, poinformował mnie, że wybrałem sobie fatalny moment na zgubienie paszportu. Stany Zjednoczone pod rządami niedawno wybranego prezydenta Donalda Trumpa odmawiały wstępu na swoje terytorium wielu obywatelom innych państw, przez co służby dyplomatyczne miały bardzo dużo pracy. Istniało więc duże prawdopodobieństwo, że Francuzi potraktują mój przypadek jako okazję do odwetu. Mężczyzna wyjaśnił, że zostanę przesłuchany przez policję w obecności tłumacza i że powinienem być uprzedzająco grzeczny.

Policjant, który prowadził przesłuchanie, budziłby respekt nawet bez broni w kaburze. Z pomocą tłumaczki opowiedziałem mu, co się wydarzyło, i dodałem, że zostałem zaproszony przez francuskie ministerstwo na wernisaż wystawy w Luwrze. Pokazałem mu nawet grawiurowe zaproszenie, sądząc, że okaże się kluczem, który otworzy przede mną drzwi Paryża. Policjant zerknął na nie i rzucił kpiąco, że „to tylko świstek papieru”. Potem kazał mi podpisać siedem dokumentów w języku francuskim. Znam ten język na poziomie podstawowym, więc poprosiłem tłumaczkę, żeby wyjaśniła mi, co mam przed sobą. Odpowiedziała, że to „standardowe druki” i powinienem je podpisać. Posłuchałem jej, wychodząc z założenia, że gotowość do podpisania dokumentów to oznaka uprzejmości uznawana na całym świecie.

Policjant zabrał wszystkie papiery i poszedł skonsultować się z przełożonym. Wrócił po mniej więcej dziesięciu minutach z nachmurzoną miną. Spodziewałem się złych wiadomości, ale oznajmił, że otrzymałem pozwolenie na wejście na terytorium Francji z zastrzeżeniem, że mam jak najszybciej wyrobić sobie paszport zastępczy. Podejrzewam, że zadecydował o tym „świstek papieru” z zaproszeniem do Luwru – szef przesłuchującego mnie policjanta uznał, że wyrzucając mnie z kraju,

narobiłby sobie więcej problemów, niż gdyby mnie wpuścił – więc wybrał tę drugą opcję.

Żona nie mogła towarzyszyć mi w czasie przesłuchania, więc dopiero po wszystkim opowiedziałem jej, jak przebiegło, i pokazałem kopię dokumentów, które podpisałem. Żona zna francuski dużo lepiej niż ja. Przebiegła wzrokiem po papierach i skomentowała, że mądrze zrobiłem, wybierając w razie deportacji powrót do kraju samolotem, a nie statkiem. Rzecz jasna, nie miałem pojęcia, że podjąłem taką decyzję!

Wylądowałem w Paryżu w sobotę, więc musiałem czekać do poniedziałku, żeby złożyć w ambasadzie Stanów Zjednoczonych wniosek o tymczasowy paszport. Poszliśmy tam razem z żoną, ale okazało się, że ambasada jest zamknięta z powodu obchodzonego w Ameryce Dnia Prezydenta. Pomyślałem wtedy: „No proszę, komplikacja komplikująca komplikację – cóż za pomysłowość!”.

Wróciliśmy następnego ranka i stanęliśmy w kolejce – przez to, że poprzedniego dnia ambasada nie działała, interesantów było dwa razy więcej niż zwykle. (Można to określić mianem komplikacji komplikującej komplikację skomplikowaną przez inną komplikację; najwyraźniej stoiccy bogowie wspinali się na wyżyny kreatywności). Każdy z oczekujących miał jakiś problem z paszportem. W tamtym czasie zbierałem już materiały do tej książki, więc przyszło mi do głowy, że mam świetną okazję przeanalizować, jak ludzie radzą sobie z życiowymi komplikacjami. Żona trzymała mi miejsce w kolejce, a ja podchodziłem do poszczególnych osób i pytałem, dlaczego przyszły do ambasady.

Każdego z moich rozmówców przywiodła tam jakaś życiowa komplikacja. Niektórzy zgubili dokumenty albo padli ofiarą kradzieży, inni przebywali we Francji tak długo, że ich paszport stracił ważność. Słuchając tych historii, próbowałem ocenić, jak podchodzą do swoich problemów moi

towarzysze z kolejki. Jak można się było spodziewać, wielu czuło złość i szukało winnych sytuacji, w jakiej się znaleźli, lecz inni wydawali się pogodzeni z tym faktem i pogodni.

Wyrobiłem sobie paszport zastępczy i tego samego popołudnia wsiedliśmy do samolotu do domu. Uznałem, że stoicka próba dobiegła końca, więc wystawiłem sobie ocenę. Potraktowałem ten incydent jako test, więc doświadczyłem tylko przelotnej frustracji i nie wpadłem w złość. Swój stan emocjonalny opisałbym jako mieszaninę fascynacji – co też jeszcze wymyślą stoiccy bogowie? – i rozbawienia kolejnymi zwrotami akcji. Na wiele z nich zareagowałem – jakżeby inaczej! – śmiechem.

W tym momencie uświadomiłem sobie, że dzięki stosowaniu stoickiej strategii prób w odpowiedzi na komplikacje życiowe z osoby, która widzi w problemach niefortunny aspekt życia, zmieniłem się w kogoś, kto je analizuje i dostrzega ich wartość. Innymi słowy, zostałem koneserem komplikacji życiowych. Doszedłem też do wniosku, że incydent, który miałem za sobą, był w świecie komplikacji odpowiednikiem najlepszego francuskiego szampana.

Skłoniłem głowę z uznaniem przed stoickimi bogami za pomysłowość, jaką wykazali się w tej próbie. Doceniłem ich błyskotliwe zagrania – zaimponowali mi tym, że pilot wrócił na pokład, żeby ze mną porozmawiać, a ambasada nie działała akurat tego dnia, gdy potrzebowałem pomocy z paszportem! Podziękowałem też bogom za to, że postanowili mnie sprawdzić w ten sposób. To był prawdziwy dar: miałem okazję wykazać się stoicyzmem, a w dodatku dostałem na tacy historię o radzeniu sobie z komplikacjami – i to całkiem niezłą, nieprawdaż?

Podziękowania

Chciałbym skorzystać z okazji, żeby podziękować Wright State University za ograniczenie mi wymiaru zajęć, co ułatwiło pracę nad tą książką. Jestem też wdzięczny Gilesowi Andersonowi za znalezienie książce wydawcy oraz Quynh Do z wydawnictwa W.W. Norton za jej pomocne wskazówki. Nie mogę również zapomnieć o podziękowaniach dla Jamie za cierpliwość i wyrozumiałość, z jaką zniosła kolejną ciążę literacką swojego męża. Teraz, gdy skończyłem pisać, wreszcie zajmę się tym wszystkim, co jest do zrobienia w domu. Obiecuję!

Propozycje dalszych lektur

W tej książce skupiłem się nie na historii i zasadach starożytnej filozofii stoickiej, lecz na konkretnej technice, stosowanej przez stoików w celu radzenia sobie z życiowymi komplikacjami – stoickiej strategii prób. Czytelników, którzy chcieliby dowiedzieć się więcej o stoicyzmie, zachęcam do lektury mojej książki *Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy* (New York: Oxford University Press, 2009), w której omawiam stoickie podejście do życia i wyjaśniam, jak możemy stosować je na co dzień.

Osobom zainteresowanym dalszym zgłębianiem filozofii stoickiej polecam doskonałą książkę Massima Pigliucciego *How to Be a Stoic: Using Ancient Philosophy to Live a Modern Life* (New York: Basic Books, 2017). Nie zapominajmy też o esejach Seneki, które są doskonałą lekturą pełną cennych refleksji.